



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

ZAYIRA PAOLA BOHORQUEZ VELOZA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

SEDE VILLA DEL ROSARIO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA RECREACION Y DEPORTES**

CÚCUTA

2021- 1



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

**COLEGIO INSTITUTO TECNICO PATIOS CENTRO N°2 SEDE CENTRAL- LOS
PATIOS NORTE DE SANTANDER**

PRESENTADO POR:

ZAYIRA PAOLA BOHORQUEZ VELOZA

CODIGO: 1093789888

PRESENTADO A:

ADRIAN RAMIREZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

SEDE VILLA DEL ROSARIO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION
FISICA RECREACION Y DEPORTES**

PAMPLONA

2021-1



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Tabla De Contenido

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO I	8
OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO	8
RESEÑA HISTORICA.....	8
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL	8
MARCO LEGAL	19
HORIZONTE INSTITUCIONAL.....	22
PRINCIPIOS INSTITUCIONALES.....	23
VISION	25
MISION.....	25
FILOSOFÍA.....	25
HORIZONTES	25
PERFIL.....	26
ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL.....	29
CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	30
SÍMBOLOS INSTITUCIONALES.....	36
ESCUDO INSTITUCIONAL.....	36
BANDERA	37
LOGO INSTITUCIONAL.....	38
LEMA INSTITUCIONAL.....	38
HIMNO DEL INSTITUTO TECNICO PATIOS CENTRO N° 2.....	39
MANUAL DE CONVIVENCIA	40



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... Es nuestro objetivo.



DERECHOS Y DEBERES ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRES DE FAMILIA.....	49
ARTÍCULO 21. DEBERES DE LOS ESTUDIANTES:.....	54
ARTÍCULO 22. DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA O REPRESENTANTE LEGAL: La normatividad colombiana desde la Constitución Política Nacional, la Ley General de Educación	61
ARTÍCULO 23. DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA O REPRESENTANTE LEGAL:.....	63
DERECHOS Y DEBERES DE LOS DOCENTES	65
ARTÍCULO 25. DEBERES DE LOS DOCENTES:.....	66
LEY DEL MENOR.....	67
UNIFORMES	68
<i>Diario y gala.</i>	68
Ventas y servicio	69
Sistemas	69
INVENTARIO INFRAESTRUCTURA	70
SALON DEPORTES	74
HORARIOS.....	75
MATRIZ DOFA	76
CAPITULO II	77
PROPUESTA PEDAGOGICA.....	77
OBJETIVO GENERAL	77
OBJETIVOS ESPECIFICOS	77



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	77
JUSTIFICACIÓN	78
POBLACION	79
MUESTRA	79
MARCO TEORICO	79
ANTECEDENTES	79
MARCO CONCEPTUAL	84
ACTIVIDAD FÍSICA	84
SALUD	85
JOSE MARIA CACIGAL	86
LIDERAZGO	88
MARCO LEGAL	89
LEY DEL DEPORTE	89
LEY 115 DE 1994, LEY GENERAL DE EDUCACIÓN	90
CÓDIGO DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA (LEY 1098 DE 2006)	91
CAPITULO III INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	93
DISEÑO (CRONOGRAMA)	93
.....	97
.....	100
.....	110
.....	111
.....	112



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



.....	113
.....	114
.....	115
.....	116
.....	117
.....	118
.....	119
.....	120
.....	121
.....	122
.....	123
.....	124
EJECUCIÓN (METODOLOGÍA)	156
MOTODOLOGIA VIRTUL.....	156
EVALUACIÓN (CUALITATIVA).....	156
CAPITULO IV	157
ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES	157
CAPITULO V	158
FORMATO DE EVALUACIÓN.....	158
ANEXOS	160
BIBLIOGRAFIA	170



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO I

OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

RESEÑA HISTORICA

El Instituto Técnico Patios Centro Dos del municipio de Los Patios fue creado mediante Decreto 00300 del 3 de mayo del 2005, conformado por los siguientes centros educativos: Escuela Urbana Patios Centro N.º 1; Escuela Urbana Patios Centro N.º 2; Escuela Integrada La Sabana; Escuela Urbana Mixta Luís Enrique Ávila; Escuela Urbana La Cordialidad y Escuela Urbana Integrada Doce de Octubre. Las sedes que hoy conforman el instituto se fusionaron en el año 2003 con el Colegio Integrado Fé y Alegría, actuando como rector el Doctor José Antonio Amaya Martínez. En el año 2005 se dio la separación del Colegio Integrado Fé y Alegría y se crea el Instituto Técnico Patios Centro Dos y se nombra como Rector del Instituto al Magister Hernando Ibarra Campos. En el año 2007 asume la rectoría el Esp. Gustavo Ramírez Camargo, quien lidera la institución hasta la actualidad.

PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

Situación Legal:

El Instituto Técnico Patios Centro N ° 2 del Municipio Los Patios fue creado mediante Decreto 00300 del 3 de mayo del 2005, fusionando por las siguientes Sedes Educativas: Escuela Urbana Patios Centro N ° 1; Escuela Urbana Patios Centro N ° 2; Escuela Integrada La Sabana; Escuela Urbana Mixta Luis Enrique Ávila, Escuela Urbana La Cordialidad y



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Escuela Urbana Integrada Doce de Octubre. Objetivos Generales:

El Instituto Técnico Patios Centro Dos como ente oficial Formador de estudiantes en preescolar, básica primaria, secundaria y media técnica persigue los siguientes objetivos: -

Mejorar progresivamente desde su naturaleza técnica, siendo agente de cambio y una organización sabia e inteligente a nivel regional. –

Asumir EL SABER-HACER Y SER como eje de la problemática educativa en permanente diálogo con lo científico, cultural y técnico.

Consolidar la formación de una comunidad académica al interior de la institución estimulando la formación de Colectivos de investigación, a través de semilleros de la investigación empleados por proyectos ENJAMBRE.

Transformar a la institución en un centro vivencial de la pedagogía, de la democracia, la paz y los derechos humanos.

Motivar mediante la investigación la producción de conocimientos, interpretando contextos, comprendiendo y solucionando problemáticas en el ámbito de lo Educativo y lo Pedagógico.

Articular la propuesta curricular de la institución, especialmente la de La Media Técnica, con la articulación de los planteamientos pedagógicos del SENA REGIONAL Cúcuta.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Formar personas capaces de promover y aceptar la condición pluricultural del país en el reconocimiento de la diversidad.

Aprovechar la educación formal y no formal para estimular procesos de cualificación personal, de mejoramiento del contexto y de la calidad.

Fines de la educación según el artículo 5o. de la ley 115 del 1994 y de conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
3. La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.

6. El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.

7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.

8. La creación y fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latino América y el Caribe.

9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y a l progreso social y económico del país.

10. La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



11. La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.

12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

13. La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo. desenvolverse con éxito en la sociedad, respondiendo en forma creativa a las necesidades de transformación y desarrollo del mundo moderno en todas sus dimensiones.

Por ello, la institución desarrollará estrategias articuladas para promover la inclusión de personas de diferentes grupos poblacionales o con diversidad cultural. Dicha estrategia será conocida por todos los estamentos de la comunidad educativa para direccionar las acciones en este sentido. Esto se realizará con el fin de que se adapten metodologías y espacios físicos, apoyar talentos y hacerlos valorar por todos los estamentos de la institución.

Además, se promoverá la coordinación con otros organismos para su atención integral. A partir de ello, se identificará, caracterizará, y se atenderá a la población de acuerdo por los lineamientos dados por el MEN y asesorado por las profesionales de apoyo pedagógico.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- 1.2 Autoevaluación 2015 2. auto evaluación institucional 2015.pdf
- 1.3 Plan de estudios 3. Plan De Estudio 2016.Pdf
- 1.4 Plan de mejoramiento por gestiones y PMI 2016-2020 4. PMI 2016-2020 Revisado y actualizado. Pdf
- 1.5 Informe Conformación gobierno Escolar 2016 h:\pei 2016\5. Informe conformación gobierno escolar 2016.pdf 5.1 Cronograma Personero 2016.Pdf
- 1.6 Socialización del horizonte institucional y Dirección Estratégica: Mediante la distribución de trípticos para la difusión del mismo entre la comunidad educativa.
- 1.7 Instrumentos de Seguimiento y Control: Diseño de formatos que se manejan para tesorería general, secretaría general, procesos de matrícula, gestión académica, programa de apoyo pedagógico y de orientación escolar. 7. instrumentos de seguimiento y control 2015 itpc2.pdf
- 1.8 Manual de convivencia: Se establecen normas claras de convivencia para que los diferentes estamentos de la institución tengan una guía en la valoración de las interrelaciones escolares. 8. Manual de convivencia itpc2 versión 5.0pdf.pdf
- 1.9 Relación de alianzas y acuerdos cooperativos con empresas y entidades: La institución cuenta con acuerdos o convenios con empresas del municipio de los patios para desarrollar las pasantías de los educandos en los últimos grados décimo y once. 9.1ACUERDO



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTERINSTITUCIONAL CON EL SECTOR PRODUCTIVO.pdf 9. Relación De Alianzas Y Acuerdos Cooperativos Con Empresas Para Pasantias.Pdf

GESTIÓN PEDAGÓGICA Y CURRICULAR:

Se cuenta con un plan de estudios para toda la institución que, además de responder a las políticas trazadas en el PEI, los lineamientos y los estándares básicos de competencias, fundamenta los planes de aula de los docentes de todas las áreas, grados y sedes. Otorga especial importancia a la enseñanza y el aprendizaje de contenidos actitudinales, de valores y normas relacionados con las diferencias individuales, raciales, culturales, familiares, que le permitan valorar, aceptar y

comprender la diversidad y la interdependencia humana. Comprende. los procesos de:

Diseño pedagógico (curricular)

Prácticas pedagógicas

Gestión de aula

Seguimiento académico

Los documentos estructurados en esta gestión fueron los siguientes:

3.1 Planes de aula con propuesta transversal y competencias ciudadanas por áreas desde 1° a 11°: Se desarrollan planes de las diferentes áreas y proyectos transversales acorde a las necesidades del contexto y del área. Con los lineamientos curriculares, competencias ciudadanas



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



y estándares básicos establecidos por el MEN. 17. planes de aula final itpc2 2016.pdf

3.2 Sistema de Evaluación SIE: Se hace necesario la Práctica de una evaluación integral de los educandos que incluye su ser, saber y saber hacer. Así como su contexto, diferencias individuales y si hacen parte de ser población inclusiva. h:\pei 2016\18. Sistema institucional de evaluación SIEE 2016.pdf

3.3 Análisis de Pruebas saber: En la institución se aplican en las diferentes áreas las evaluaciones tipo ICFES en los grado de transición a once. La preparación para las pruebas saber es permanente, existe un convenio con martes de prueba para capacitar al docente y a su vez ellos imparten clases formadoras en este proceso. h:\pei 2016\índice sintético 2015 actualizado.pdf 19.1 evaluaciones externas itpc2 2016.pdf 19.2 análisis resultados.pdf 19.5 informe ejecutivo saber 11 - 2015 (1).pdf

3.4 Malla curricular de las salidas Técnicas: De acuerdo a las normas establecidas por el SENA los docentes que laboran con la media técnica preparan y articulan las mallas curriculares durante el año escolar y lo socializan al consejo académico. h:\pei 2016\19. Malla curricular salidas técnicas en convenio con el sena.pdf

3.5 Proyectos Transversales: Se realizan proyectos que motiven la vinculación de la comunidad educativa y la participación activa de la misma sin dejar de lado el proceso de formación y aprendizaje para lograr el fomento de la creatividad y talentos ocultos en los mismos. 19.3 Ejes Trasversales Ciencias Sociales Sept. 26- 2016.Pdf



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4.1 Cuadro de eficiencia 2015 Busca medir que tanto se ha mejorado en la institución en relación con los resultados que el establecimiento obtuvo el año anterior. 20. Eficiencia Interna 2015.Pdf

4.2 Relación de estudiantes con discapacidad: Anualmente se actualiza el listado de los estudiantes que hacen parte del programa de apoyo pedagógico para establecer las adaptaciones curriculares y un trabajo especial con ésta población vulnerable. h:\pei 2016\21.1 programa de apoyo pedagógico 2016-central- P.C.1.docx h:\pei 2016\21.2 programa de apoyo pedagógico 2016-sabana-12 de octcordialidad-l.e.docx

4.3 Propuesta ESCUELA DE PADRES: Permite fortalecer las pautas de crianza y sensibilizar al padre de familia y educando en establecer un diálogo asertivo al interior del hogar y de igual forma desarrollar talentos manuales en talleres ocupacionales. Este proyecto es ejecutado por el docente orientador y por las docentes de apoyo pedagógico. h:\pei 2016\22. Proyecto escuela de padres.docx

4.4 Proyecto Servicio Social: Conlleva a que el educando tome conciencia de la importancia de su labor y que contribuya a solucionar problemáticas en su comunidad, impulsar el cuidado y el mejoramiento del medio ambiente, utilizar e impulsar actividades de aprovechamiento del tiempo libre y apoye acciones institucionales que contribuyan al desarrollo de temas y objetivos definidos en el Proyecto Educativo Institucional. H:\PEI 2016\23. Proyecto servicio social obligatorio 2016.docx



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4.5 Proyecto de atención de desastres y de riesgos físicos: El objetivo de este proyecto es preparar a la comunidad escolar, para incorporar la gestión del riesgo en todas las actividades cotidianas e incentivar la reflexión profunda, la implementación de mecanismos y actividades sobre los riesgos escolares, que sea capaz de crear una cultura de la prevención de riesgos ante los desastres de cualquier naturaleza. 1 h:\pei 2016\24. Plan de riesgo 2016 itp2.docx

4.6 Contexto institucional: Se hace una descripción profunda del entorno educativo y caracterización de la comunidad educativa. 25. Contexto Itpc2.Pdf 4.7 Cronograma de actividades: Es el plan de actividades que se efectuaran durante el año escolar. h:\pei 2016\26. Cronograma - 2016 (1).docx

4.8 Estrategias Institucionales Para Mejorar La Calidad De La Educación: Parte de la vinculación con programas SUPÉRATE, ENJAMBRE, MIN TICS, y PUNTO VIVE DIGITAL. h:\pei 2016\27. Estrategias institucionales para mejorar la calidad de la educacion.docx

4.9 Planes operativos De La Media Técnica. Los docentes programan el Plan Operativo Anual de la media técnica enseñando conocimientos adquiridos por el SENA. h:\pei 2016\28. Planes operativos salidas técnicas 2016.pdf

4.10 Proyecto De Programa De Apoyo Pedagógico: Describe el proceso pedagógico que se realiza con los estudiantes que pertenecen al programa de inclusión. 29. Proyecto De Aula De Apoyo 2016.Pdf



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4.11 Proyecto Emisora Estudiantil: La implementación de este proyecto, busca mejorar la sana convivencia de la comunidad educativa, abrir los espacios para el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación con fines didácticos en el desarrollo de competencias básicas en los estudiantes. h:\pei 2016\30. Proyecto emisora escolar 11-09-2016.docx

4.12 Proyecto Todos Aprender: El programa plantea la puesta en marcha de acciones pedagógicas encaminadas a fortalecer las prácticas de aula, brindar referentes curriculares claros que indiquen los objetivos de aprendizaje, desarrollar herramientas apropiadas para la evaluación y trabajar en la selección y uso de materiales educativos para los maestros y estudiantes, los cuales deben estar acordes con los ambientes de aprendizajes h:\pei 2016\31. Programa para la transformación de la calidad educativa todos a aprender 2.docx

4.13 Acta De Entrega Punto Vive Digital Plus Y Manual: Las Salas de Cómputo del Punto Vive Digital Plus Patios Centro 2, son para uso de la comunidad estudiantil y en general, por lo tanto, su uso deberá estar orientado al beneficio académico, docente e investigativo de la institución. El uso de los recursos informáticos debe ser racional y relacionado con los diferentes programas curriculares que ofrece la institución. 32.1 patios2_acta de capacitacion.pdf 32.

PATIOS2_Acta de Entrega Instalaciones y Equipos de PVD.PDF h:\pei 2016\4.13.3 patios2_presupuesto PVC plus v2.pdf h:\pei 2016\4.13.4 patios2_valoracion económica PVD plus (2) ut r5.pdf 32. manual-de-usuario-PUNTO VIVE DIGITAL.pdf



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4.14 Proyecto Ser Humano: Con el desarrollo de esta propuesta, se busca suplir en las instituciones educativas la necesidad de fomentar programas de fortalecimiento pedagógico que contribuyan a una orientación asertiva del hecho educativo. h:\pei 2016\33. Proyecto ser humano.docx

4.15 Programa De Aceleración Del Aprendizaje: En la sede PATIO CENTRO UNO funciona el programa de aceleración del aprendizaje que es una Estrategia para la nivelación de los estudiantes en extra edad de básica primaria, en un año lectivo. h:\pei 2016\34. Programa de aceleración del aprendizaje.docx

4.16 Proyecto Educación vial: El presente proyecto fomenta el conocimiento de la educación vial. 35. Proyecto vial 2016.pdf
4.17 Teatro de los oprimidos: Es una estrategia pedagógica y su principal objetivo es generar oportunidades de solución de conflictos para promover actitudes y acciones empáticas entre los estudiantes de básica y media del ITPC 2. \Desktop\PEI 2016 BB2\El teatro de los oprimidos como estrategia para la resolución de conflictos escolares.

MARCO LEGAL

Se encuentra conformado por las disposiciones constitucionales y jurídicas que regulan el Ministerio de Educación Nacional. El Manual de Convivencia se sustenta legal y jurídicamente con las siguientes disposiciones:



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.1 Constitución Política de Colombia de 1991

Es considerada la norma de normas, teniendo en cuenta que supera y prevalece sobre cualquier disposición jurídica que exista o se promulgue. Sus mandatos guían las conductas sociales de educadores y educandos. En sus primeros 112 artículos se expresan los mandatos que favorecen el desarrollo integral del ciudadano colombiano. Entre estos, son relevantes los artículos 16, 41, 42, 43, 44, 45, 67, 68, 73, 79, 80, 82, 85 y 86. Igualmente el manual de convivencia en concordancia con lo dispuesto en la Constitución Política de Colombia formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.

SENTENCIAS DE LA CORTE CONSTITUCIONAL

Las sentencias de la Corte Constitucional permiten adecuar y dimensionar los postulados Constitucionales para el desarrollo jurídico de Colombia en casos concretos sobre los derechos del ciudadano. Por tal razón se tienen en cuenta en Manual de Convivencia Instituto Técnico Patios Centro Dos (2014) el manual de convivencia escolar el considerando de la corte constitucional que se encuentra en firme:

SENTENCIA SU°-648 DE 1998:

(sobre el libre desarrollo de la personalidad y discriminación) “En un país donde el acceso a la educación sigue siendo un privilegio restringir aún más por principios estéticos o por



SC-



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



consideraciones de mero gusto resulta atentatorio de la carta; por eso la Corte considera pertinente aclarar una vez más, lo que se entiende por educación. Sus características como servicio público y el alcance de la potestad reguladora conferida a la comunidad educativa de cada plantel”

SENTENCIA T-345 DEL 2008

Sobre desarrollo de la personalidad “esta corporación a amparado el derecho fundamental el libre desarrollo de la personalidad a los estudiantes que dada la longitud de su cabello. Con base en lo dispuesto para el efecto de un manual de convivencia, fueron sujetos de sanción, requerimientos o presión por parte de sus instituciones educativas. En estos casos, la corte ordeno a los establecimientos accionados que se abstuvieran de aplicar las normas de dicho manual que prevén la obligación de los estudiantes de llevar un determinado corte de cabello”



SC-



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



HORIZONTE INSTITUCIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL -----NORTE DE SANTANDER

MUNICIPIO----- LOS PATIOS

DIRECCIÓN----- AVENIDA 4° CALLE 27 Y 28 BARRIO

CENTRO

TELÉFONO -----5806648 5564347

APELLIDOS Y NOMBRE RECTOR -----ESP. GUSTAVO RAMÍREZ CAMARGO

CARÁCTER OFICIAL----- UBICACIÓN URBANA

PREESCOLAR BÁSICA (PRIMARIA - SECUNDARIA) TRANSFORMEMOS

PROGRAMA DE ACELERACIÓN DEL APRENDIZAJE

MEDIA TÉCNICA:

1. ASISTENCIA ADMINISTRATIVA

2. SISTEMAS

3. VENTAS Y SERVICIOS



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4. DISEÑO E INTEGRACIÓN EN MULTIMEDIA

- TOTAL, PADRES DE FAMILIA 2500
- TOTAL, DE DOCENTES 125 APROXIMADAMENTE
- TOTAL, ESTUDIANTES 3500
- NUMERO DE DIRECTIVOS COORDINADORES SEIS (6)
- NUMERO DE PERSONAL DE SERVICIO DE APOYO
- CELADORES 4 SECRETARIA 4 ASEADORA 4

SEDES NUMERO SEIS (6)

1. CENTRAL
2. SABANA
3. DOCE DE OCTUBRE
4. LA CORDIALIDAD,
5. SEDE PATIOS CENTRO N ° 1
6. SEDE LUIS ENRIQUE ÁVILA

JORNADAS: DIURNA (MAÑANA Y TARDE) Y NOCTURNA

NIT: 90027336-1 DANE 254874000568

PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

EL INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS proyecta siete (7)



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Principios básicos y se enuncian así:

Principio Espiritual: Se toma como fundamento el evangelio de Jesucristo contemplado en la Biblia el cual nos enseña el significado del amor al prójimo.

Principio administrativo: Con trabajo en equipo y generando sentido de pertenencia dignificamos el trabajo por la educación pública ofreciendo un servicio eficiente, ágil y oportuno.

Principio ambiental: El respeto del medio ambiente, la conservación de la tierra y el ser humano son parte de nuestra formación; la cual se fundamenta en la investigación.

Principio axiológico: El proceso educativo propone herramientas sociales que fortalecen la convivencia mediante la práctica de valores culturales, espirituales y morales.

Principio de participación: La garantía del proceso democrático toma como referente la participación de la comunidad educativa en todas las decisiones institucionales reflejando transparencia.

Principio de emprendimiento: La aplicación de estrategias educativas orientará al educando para que sea un agente de cambio económico en el municipio.

Principio de inclusión: El servicio educativo de calidad garantiza la plena participación en la educación como derecho fundamental a estudiantes que experimenten barreras para el aprendizaje y personas en situación de vulnerabilidad.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



VISIÓN.

EL INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS al 2020 será el apoyo empresarial de la región, ofreciendo una educación inclusiva, con el uso de la investigación y los nuevos tics, siendo competente y contribuyendo a la transformación de su realidad social.

MISIÓN.

EL INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS formará ciudadanos integrales desde el preescolar hasta grado Once a través de una propuesta pedagógica, inclusiva., académica, investigativa y de los tics que preparan a los estudiantes para el trabajo productivo y/o continuación de estudios profesionales actuando con éxito en el medio académico, laboral, cultural, científico y social de la región.

FILOSOFÍA.

El Instituto Técnico Patios Centro Dos propende por la formación de principios ciudadanos, que promueva el ejercicio de los Derechos Humanos. La integralidad del proceso educativo mantiene la inclusividad y el respeto por la diversidad. La institución académica fortalece el trabajo productivo en sus convenios de formación técnica, orientando la transformación y desarrollo del municipio de Los Patios.

HORIZONTES

Comprende los siguientes procesos:

Direccionamiento estratégico y horizonte institucional



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Gestión estratégica

Gobierno escolar

Cultura institucional

Clima escolar

Relaciones con el entorno

PERFIL

PERFIL DEL ESTUDIANTE

El estudiante del Instituto Técnico Patios Centro Dos, es un ser crítico, analítico, agente activo de su propio desarrollo personal, capaz de transformar su realidad social, reconociendo sus limitaciones y comprometido con las estrategias pedagógicas y terapéuticas recomendadas para su desarrollo integral; contribuyendo al crecimiento sostenible de su comunidad, integrándose al trabajo productivo y comprometido con la continuidad de sus estudios superiores.

PERFIL DE LAS FAMILIAS QUE INTEGRAN LA INSTITUCIÓN

La comunidad del Instituto Técnico Patios Centro Dos, representada por los padres de familia y los representantes legales; se caracteriza por su participación en el proceso formativo como principal orientador del estudiante, comprometido con los principios y valores institucionales.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Los padres de familia son parte del proceso de inclusión con calidad, son quienes apoyan los objetivos institucionales.

PERFIL DEL EDUCADOR

El educador del Instituto Técnico Patios Centro Dos, es un profesional comprometido con la calidad y la inclusión; capaz de producir conocimientos e innovaciones; de garantizar que los estudiantes se apropien del mejor saber disponible en la sociedad; de crear condiciones agradables para la educación y el aprendizaje cooperativo. Es un ser humano dispuesto asumir los retos de la educación y el continuo mejoramiento personal, académico, profesional y espiritual.

PERFIL DE LA COMUNIDAD

La comunidad educativa del INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS es una población con conocimientos y expectativas nuevas, comprometida con los principios, fundamentos y metas institucionales, protagonista de procesos inclusivos que le permitan reconocer y solucionar sus problemas educativos, sociales, culturales a través de la interacción

y el aporte cooperativo de los miembros, construyendo un proyecto de vida coherente con un ambiente sano, armonioso y feliz.

TENDENCIA PEDAGÓGICA.

La Institución orienta el proceso curricular hacia una nueva pedagogía activa que involucra procesos evolutivos de maduración psicológica, y de aprendizaje del niño en sus diferentes etapas.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



POLÍTICA DE INCLUSIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y/O DIVERSIDAD CULTURAL: La Institución Educativa implementará una política de inclusión de personas con capacidades disímiles (niños, niñas y adolescentes con necesidades educativas especiales y excepcionales) y/o con diversidad cultural (niños, niñas y adolescentes, pertenecientes a diferentes grupos étnicos o víctimas de la violencia o el desplazamiento) o con algún tipo de vulnerabilidad.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

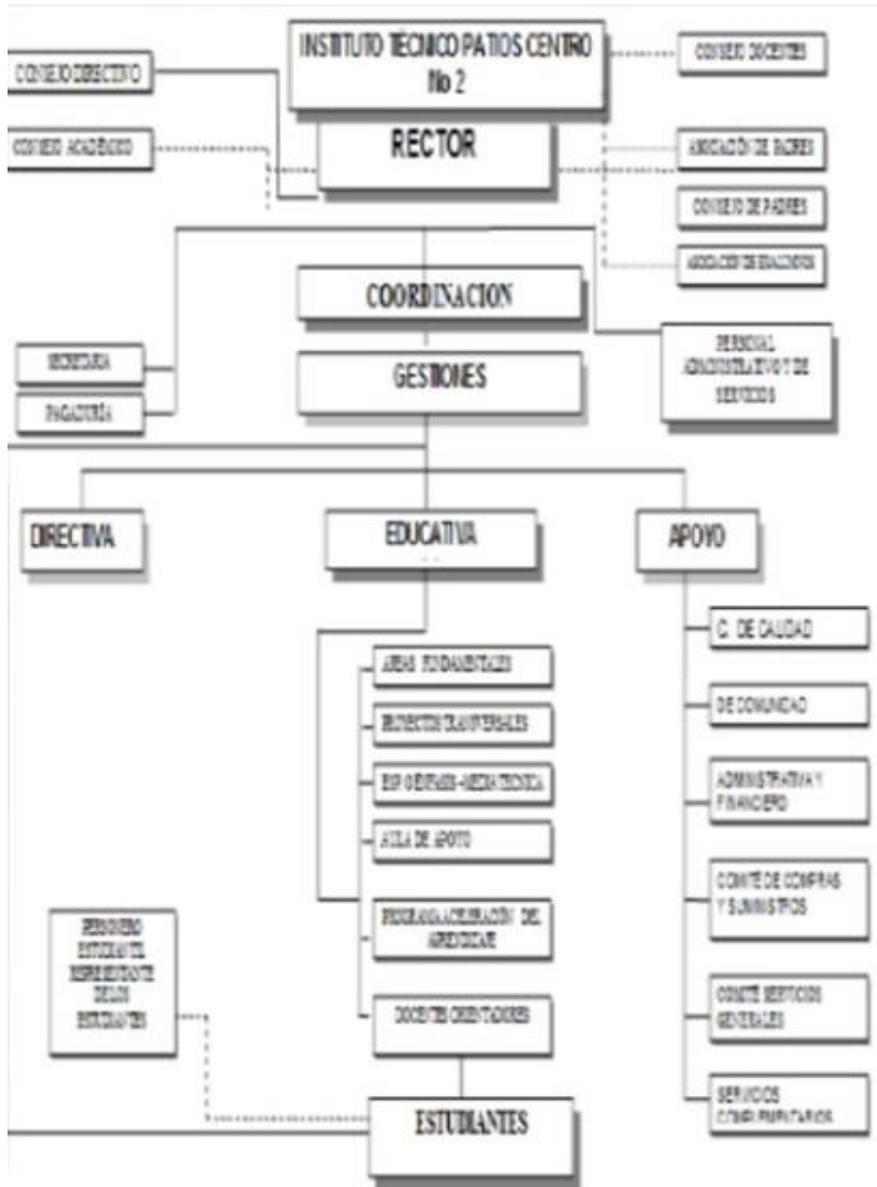


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

IZADAS DE BANDERA VIRTUAL

FECHA	MOTIVO	CURSO		VALOR
26 de febrero de 2021	<ul style="list-style-type: none"> Manual De Convivencia Identidad Región Andina 	11°	5°	IDENTIDAD RESPONSABILIDAD
05 de marzo de 2021	<ul style="list-style-type: none"> Elección del Personero 	COMITÉ DEMOCRACIA GRADOS 10°		LIBERTAD
23 de abril de 2021	<ul style="list-style-type: none"> Día del Idioma Español Concurso Ortografía y lectura interpretativa 	ÁREA HUMANIDADES		TENACIDAD
07 de mayo de 2021	<ul style="list-style-type: none"> Mes mariano- Maestro-Madre Identidad Región Caribe 	9°	4°	ESPIRITUALIDAD
04 de Junio de 2021	<ul style="list-style-type: none"> La Familia Identidad Región Pacífica 	PREESCOLAR		TOLERANCIA
18 de julio de 2021	<ul style="list-style-type: none"> Día de la Independencia Hechos Alusivos- Héroes Independencia 	TITULARES SECUNDARIA TITULARES PRIMARIA		JUSTICIA
06 de Agosto de 2021	<ul style="list-style-type: none"> Batalla de Boyacá Identidad Región Amazonía 	8°	3°	HONESTIDAD
10 de septiembre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> Amor y Amistad Identidad Región Orinoquía 	7°	2°	EQUIDAD
08 de octubre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> Descubrimiento de América Identidad Región Insular 	6°	1°	PAZ
19 de noviembre de 2021	ENTREGA DE SÍMBOLOS	11°		LEALTAD

LAS IZADAS DE BANDERA SE DESARROLARÁN DE MANERA VIRTUAL CON EL RESPECTIVO GRUPO, ORIENTADAS Y ORGANIZADAS CON SU MAESTRA (O) TITULAR ...



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDADES INSTITUCIONALES 2021

FECHA	ACTIVIDAD
ENERO	
12 de enero de 2021	Reencuentro Directivos Docentes - Docentes y Administrativos
12 al 29 de enero de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Planeamiento Institucional. Reunión virtual por equipos de Área • Plan de Área 2021. Actualización Curricular. Referentes de Calidad. • Plan de Acción Primer período • Criterios de Evaluación • Elección Representantes de Áreas- Asignaciones Académicas • Elaboración horarios y organización de grupos por sedes • Proyectos de Actividad Especial Del Área • Plan de Apoyo al Mejoramiento de la calidad de las Áreas 2021 • Plan de Acción • Autoevaluación Institucional 2020 • Proyectos Pedagógicos Transversales • Gestión Pedagógica para el trabajo académico en casa y/o alternancia • Elección Virtual de Representantes de docentes al Gobierno Escolar: Consejo Directivo, Consejo Académico, Equipo PICC, Equipo Inclusión, Control Interno, Comité de Democracia, Comité Convivencia, Grupos representantes por proyectos. (Comité Democracia) • Entrega Virtual de Planeamiento anual, Libros Reglamentarios, Plan Curricular 2021, Plan de aula por área/grados/sedes, Plan de Acción, Plan de Mejoramiento
01 - 05 de febrero de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio de clases. Reuniones Virtuales de estudiantes-titulares-docentes áreas • Inducción escolar a los estudiantes -Charlas con Titulares • Actividades de socialización a los estudiantes: Orientación Titulatura Docente, Elección del monitor por grado, Organización Comités de Aula. • Sensibilización MANUAL DE CONVIVENCIA, PEI, ACUERDO INSTITUCIONAL, PACTO DE AULA, MANUAL VIRTUALIDAD, SÍNTESIS DEL SIEE, PLATAFORMA DIGITAL • PROYECTOS TRANSVERSALES



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



05 de febrero de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión Virtual de Padres de Familia por grados. • Orientación del titular: Elección virtual de Representante Padres de Familia por grado. Elección virtual de Representante Exalumnos al Consejo Directivo. • Socialización: SIEE- MANUAL DE CONVIVENCIA –ACUERDO INSTITUCIONAL Y PACTOS DE AULA, MANUAL VIRTUALIDAD, PROYECTOS EDUCATIVOS, PLATAFORMA DIGITAL, Otros. Responsables: Docentes Titulares de Grados/Sedes ITPC 2 • Sensibilización a la comunidad educativa de los grados 10° y 11° sobre la MEDIA TECNICA de la Institución. Responsables Docentes Media Técnica
FEBRERO	
05 de febrero de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Elección virtual de representantes de padres de familia por grados. Docentes Titulares
15 de febrero de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Inscripción de candidatos a Personero Estudiantil. Comité Democracia



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



17 de febrero de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad religiosa Virtual Miércoles de Ceniza. Responsable Área de Religión. • Preparación a la celebración religiosa Cuaresma y Semana Santa. • ACTIVIDADES ESPECIALES AREA EDUCACIÓN RELIGIOSA
19 de febrero de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Elección virtual de estudiantes al concejo estudiantil por grados. Todas las sedes. Docentes Sociales y Comité Democracia
19 de febrero a 05 de marzo de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Campaña virtual de candidatos a Personero Estudiantil. Docentes Sociales y Comité Democracia
25 de febrero de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Elección virtual de Padres de Familia al Consejo Directivo • Elección virtual de Padres al Comité de Convivencia Escolar • Comité Democracia
26 de febrero de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión virtual del Consejo estudiantil. • organización y elección virtual del representante de los estudiantes al Consejo Directivo. • Comité Democracia
27 de febrero de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión Consejo Académico • Entrega de Planeamiento anual, Libros Reglamentarios, Plan Curricular 2021, Plan de aula por área/grados/sedes
28 de febrero de 2021	Reunión Padres de familia con autoridades Infancia y Adolescencia. Grados 8° Y 9°
MARZO	
05 de marzo de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • ELECCIÓN VIRTUAL DEL PERSONERO ESTUDIANTIL. ACTIVIDAD CENTRAL AREA CIENCIAS SOCIALES. Sedes de la Institución. Plataforma WEBCOLEGIOS
08 de marzo de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER
19 de marzo de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • INSTALACIÓN GOBIERNO ESCOLAR-POSESIÓN VIRTUAL DE MIEMBROS. Comité Democracia
ABRIL	
29 marzo a 04 abril 2021	Receso Semana Santa- Desarrollo Institucional
12 a 16 abril de 2021	Evaluaciones de calidad 1er. periodo
22 de abril de 2021	Juntas Evaluadoras y Comisiones de Evaluación 1er.periodo
23 de abril de 2021	DÍA DEL IDIOMA VIRTUAL ACTIVIDAD CENTRAL ÁREA HUMANIDADES (LENGUA E INGLÉS) Todas las sedes
27 de abril 2021	Reunión Padres de Familia. Entrega Virtual de boletines y Planes de nivelación 1er. Período
12 al 19 abril de 2021	Nivelaciones 1er. Período



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MAYO	
01 al 31 de mayo de 2021	MES MARIANO VIRTUAL ACTIVIDAD CENTRAL AREAS EDUCACIÓN RELIGIOSA - ETICA Y VALORES
15 de mayo de 2021	Día de Maestro
28 de mayo de 2021	Día de la Familia
JUNIO	
04 de junio de 2021	DÍA DEL MEDIO AMBIENTE VIRTUAL- ACTIVIDAD CENTRAL AREA CIENCIAS NATURALES
11 al 18 de junio de 2021	Evaluaciones de calidad 2°. Período
21 de junio de 2021	Receso primer semestre
SEGUNDO SEMESTRE	
JULIO	
06 de julio de 2021	Inicio de actividades escolares
08 de julio de 2021	Juntas Evaluadoras y Comisiones de Evaluación 2° periodo
13 de julio de 2021	Reunión Padres de Familia. Entrega boletines y Planes de nivelación 2° periodo
19 de julio de 2021	CELEBRACIÓN DÍA DE LA INDEPENDENCIA. ACTO ESPECIAL-
28 julio a 03 de agosto de 2021	Nivelaciones 2° Período
AGOSTO	
--- de agosto 2021	APLICACIÓN PRUEBA SABER 11 ICFES
23 al 27 de agosto de 2021	OLIMPIADAS MATEMÁTICAS SEDES PRIMARIA Y SECUNDARIA - ACTIVIDAD CENTRAL AREA MATEMATICAS
SEPTIEMBRE	
06 al 10 de septiembre de 2021	Evaluaciones de calidad 3er. Período
15 de septiembre de 2021	Juntas Evaluadoras y Comisiones de Evaluación
17 de septiembre de 2021	Reunión Padres de Familia. Entrega boletines y Planes de nivelación 3er. periodo
30 de septiembre a 06 octubre 2021	Nivelaciones 3er. Período



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



OCTUBRE	
01 de octubre de 2021	ACTIVIDAD DEPORTIVA INSTITUCIONAL. SEDES DE LA INSTITUCIÓN ACTIVIDAD CENTRAL AREA DE EDUCACIÓN FISICA.
11 al 17 de octubre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo Institucional • Revisión y aplicación matriz análisis Plan de Áreas • Inclusión y Ajustes del plan de área y plan de aula • Evaluación del Plan de Mejoramiento y Plan de Acción –Equipos de Áreas- Equipo Calidad
22 de octubre de 2021	ACTIVIDAD CENTRAL MEDIA TECNICA Y ARTESANAL BASICA PRIMARIA Y SECUNDARIA Responsables MEDIA TECNICA -AREA EDUCACION ARTISTICA-AREA INFORMATICA
29 de octubre de 2021	Día del Estudiante.
NOVIEMBRE	
02 al 08 de noviembre de 2021	Evaluaciones de calidad 4° Período
10 al 17 de noviembre de 2021	Nivelaciones 4° Período
19 de noviembre de 2021	Juntas Evaluadoras y Comisiones de Evaluación 4° Período
19 de noviembre de 2021	Entrega Planes de Nivelación Finales
22- 23- 24 de noviembre de 2021	Nivelaciones finales Estudiantes 1 y 2 áreas
25 de noviembre de 2021	ACTO DE GRADUACIÓN PREESCOLAR
26 de noviembre 2021	Junta Final de Evaluación - Comisión Final de Evaluación y Promoción
DICIEMBRE	
29 noviembre al 03 de diciembre de 2021	Desarrollo Institucional
01 de diciembre de 2021	ACTO DE GRADUACIÓN GRADO 11°
02 de diciembre de 2021	CLAUSURA DEL AÑO ESCOLAR
02 al 03 de diciembre de 2021	MATRICULA AÑO 2022
06 de diciembre	Receso segundo semestre



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

ESCUDO INSTITUCIONAL



Ilustración 1

EL ESCUDO es ideado y diseñado por los Especialistas Manuel Rodríguez y Alexander Arias, aprobado por el Consejo Directivo y estrenado el 18 de noviembre de 2010 en el Acto de entrega de Símbolos de la Sede Central del Instituto.

El escudo de nuestra Institución presenta dos óvalos negros reteñidos que indican la conformación de sus 6 sedes las cuales mantiene una autoridad equitativa. El óvalo pequeño encierra la semilla de educandos preescolar y básica, el círculo grande es la media técnica que irradia al municipio El escudo está plasmado en los colores de la bandera del municipio de Los Patios: blanco, verde y amarillo.

BLANCO: significa pureza y la consecución de la paz la cual anhelamos todos/as bajo el principio espiritual que tiene como fundamento el evangelio de Cristo.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



VERDE: significa vida y representa la naturaleza promoviendo la investigación y la conservación de la tierra y el ser humano.

AMARILLO: Significa felicidad, alegría y prosperidad; el nombre del colegio esta en este color aplicando el principio administrativo enfatizando el sentido de pertenencia, y el trabajo en equipo.

NEGRO: significa conservador, visualización y elegancia por ello se utiliza para resaltar el monograma de la institución y el contorno de los óvalos; se promueve el principio de emprendimiento lo cual lleva al educando a prepararse para tener éxito laboral.

ROJO: significa poder, energía y amor los cuales están contemplados en el lema del colegio “DIOS, PATRIA, SABIDURIA Y EDUCANDO CON AMOR Y CALIDAD”.

BANDERA



Ilustración 2



SC-



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



LOGO INSTITUCIONAL



Ilustración 3

El primer distintivo es ideado y diseñado por el Especialista Alexander Arias. Creado en el 2005 ante la necesidad de un logo que representara al colegio. Los colores del escudo representan a nuestro departamento.

LEMA INSTITUCIONAL

"¡Más que conocimiento!"

Ilustración 4

Manual de Convivencia Instituto Técnico Patios Centro N° 2 (2016) Av. 4ª Calles 27-28 Barrio Patio Centro - Telefax: 5806648 – 5564347 E- mail: iepatiosdos@yahoo.es PAGINA 6 El lema presenta a la institución como una entidad integral que no solo se preocupa por sus logros académicos sino por la formación de personas capaces de desenvolverse en el mundo actual con excelente conocimiento académico, pero principalmente, con alto sentido de liderazgo y formación en valores éticos y morales.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



HIMNO DEL INSTITUTO TECNICO PATIOS CENTRO N° 2

Coro

¡Oh! Colegio Patios Centro cantemos
Por la Patria, los padres y Dios,
Y cumpliendo el deber marcharemos
Sublimando tan noble labor.

I

Al Colegio venid estudiantes
Que nos llama la voz del deber
En virtudes seremos primeros
La terrible ignorancia a vencer

II

De ti saldremos gloriosos
Siendo líderes de un buen porvenir
Construyendo la paz y el futuro
y a Los Patios poderles servir

III

El uniforme siempre portaremos
Con orgullo, amor y pasión
Para hacer del colegio el más grande
Y en disciplina siempre lo mejor.

Música

PROFESORA YOMAR RAMIREZ
ARREGLOS MUSICALES: PROFESOR GERARDO MORA



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MANUAL DE CONVIVENCIA

1 OBJETIVOS DEL MANUAL DE CONVIVENCIA

La convivencia es un principio formativo en sí mismo y fundamental en el proceso educativo, y no solo un conjunto de normas disciplinarias. Las actuaciones escolares buscan favorecer propósitos educativos estimulando cambios en todos los aspectos de la comunidad educativa. Los objetivos dentro del plan de convivencia están en relación al cumplimiento de los derechos y deberes de la institución respetando y acatando la normativa nacional propuesta por MEN. Las normas de convivencia, tanto generales del centro como particulares del aula, concretan acciones preventivas, de promoción y seguimiento de medidas disciplinarias que se aplican con el fin último de generar mejores ciudadanos.

1.1 OBJETIVO GENERAL DEL MANUAL DE CONVIVENCIA

Establecer un marco de referencia para fortalecer los derechos y deberes de la comunidad educativa establecidos para la convivencia, conforme a las normas establecidas por el Ministerio de Educación Nacional.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL MANUAL DE CONVIVENCIA

Facilitar a los órganos del gobierno escolar instrumentos y recursos en relación con la promoción de la cultura de paz, la mitigación de la violencia y la mejora de la convivencia en la institución.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Fomentar en la institución, las actitudes y las prácticas que permitan mejorar el grado de aceptación y cumplimiento de las normas. Destacando el respeto a la diversidad y el fomento de la igualdad entre hombres y mujeres.

Prevenir, detectar, y desarrollar un seguimiento de los conflictos y la violencia escolar en el instituto, para el análisis y resolución pacífica de los mismos.

Fomentar la implicación de las familias con actividades conducentes a apoyar este aprendizaje en los hogares. Buscando el desarrollo integral del estudiante y de la sociedad sobre la base del respeto a la vida y los derechos humanos.

Fomentar en los estudiantes un sentido de pertenencia por el Instituto en la búsqueda del cuidado y la conservación de los bienes materiales de la institución.

Seguir la ruta y protocolo de aplicación del Manual de Convivencia por parte de la comunidad educativa.

TITULO 1

PROCESO DE ADMISIÓN Y MATRÍCULA

CAPÍTULO I: ADMISIONES La admisión de los estudiantes será autorizada por el rector de la institución, según criterios fijados por el consejo Directivo y la legislación vigente. Para la asignación de cupos se tendrá en cuenta el estudio previo acuerdo a la capacidad del aula y mobiliario disponible.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ARTÍCULO 1. CRITERIOS ESTABLECIDOS POR EL CONSEJO DIRECTIVO: -

Capacidad de las aulas y existencia de cupos disponibles, de acuerdo a los estándares del Ministerio de Educación Nacional.

Deseo de los padres y el estudiante de pertenecer al instituto y comprometerse con su horizonte institucional, perfil del estudiantil y dar cumplimiento al manual de convivencia.

Demostrar rendimiento académico y comportamiento social adecuado en el año y/o periodo anterior.

Presentar la documentación exigida ver anexo manual de procedimientos.

Parágrafo: En caso de ser reiniciante el estudiante debe demostrar un comportamiento acorde con la convivencia pacífica, que facilite su desarrollo académico, anexando copia del OBSERVADOR DEL ESTUDIANTE

ARTÍCULO 2. PROCESO DE ADMISIÓN:

Entrevista personal del estudiante y su acudiente o representante legal con el señor rector o a quien éste designe como entrevistador.

Presentar los certificados al día de los años cursados y aprobados anteriores al que aspira. (Boletín de calificaciones del año anterior para la primaria y para secundaria y media certificados de quinto y del al grado inmediatamente anterior cursado.)



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Certificado de convivencia y OBSERVADOR DEL ESTUDIANTE del colegio de procedencia.

Los estudiantes extranjeros deberán presentar la documentación debidamente apostillada y la visa estudiantil colombiana.

Entregar a secretaría la siguiente documentación:

Fotocopia de la tarjeta de identidad o registro civil con NUIP original.

Copia del carné de la entidad prestadora de salud.

3 fotografías 3x4 fondo azul.

Carpeta institucional, con los documentos debidamente ordenados y una carpeta azul para archivar.

Formato de matrícula único, diligenciado y firmado por acudiente, estudiante y docente.

Matricularse el día señalado. Tal procedimiento exige la presencia del estudiante, padre/madre o acudiente legal.

Parágrafo: Los estudiantes antiguos que deseen matricularse deberán asistir en la fecha establecida con anterioridad por la institución. La demanda de estudiantes nuevos no da espera y la institución educativa no responde por cupos perdidos por incumplimiento de los padres de familia a la hora de matricular a sus hijos. La documentación debe estar completa en la carpeta al



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



momento de firmar el contrato de matrícula; esta documentación reposará en la secretaría del colegio.

ARTÍCULO 3. PRE MATRÍCULA:

La institución se reserva el derecho de admisión de estudiantes, así como la organización interna para lo cual establece los siguientes criterios:

Existencia y disponibilidad de cupos

Certificados de estudios, conducta y paz y salvo expedidos por el colegio de procedencia.

Para los grados de educación básica, se tendrá en cuenta la edad establecida por las normas legales vigentes y las determinadas por el Consejo Directivo. EXCEPTO: estudiantes desplazados y/o con barreras de aprendizaje. - Otros requisitos definidos. (Registro de la pre-matricula ante el SIMAT)

Parágrafo: Algunos de estos documentos harán parte de la matrícula.

CAPÍTULO II MATRICULA

ARTÍCULO 4. MATRÍCULA:

Es un contrato civil en el que las partes se comprometen a cumplir con las normas legales e institucionales vigentes en el Proyecto Educativo Institucional y que puede darse por terminado en caso de incumplimiento parcial o total de alguna de las partes o de mutuo acuerdo. Se realiza



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



una sola vez al ingresar el estudiante a la institución y se renovará al matricularse para iniciar el siguiente año lectivo, después de entregar los documentos que exija la institución, como complemento de la documentación archivada.

De conformidad con la Ley 115 de 1994 y su Decreto reglamentario 1860 se reconoce la gratuidad en los costos de matrícula.

Anexar los siguientes documentos para matrícula:

Autorización de Matrícula.

Registro Civil de Nacimiento para menores de 7 años.

Tarjeta de Identidad para mayores de 7 años. - Fotocopia de Afiliación a una E.P.S (Ley 100/93).

Paz y Salvo por todo concepto y certificación de buena conducta, expedidos por el colegio de procedencia.

Copia del observador del colegio de procedencia

Certificación de vacunas según los ciclos obligatorios de Ley.

Una (1) foto del estudiante tamaño 3 x 4 cm, a color, fondo azul. - Visa estudiantil para estudiantes extranjeros



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Parágrafo: Tener presente la normatividad vigente para el caso de los estudiantes extranjeros y de los estudiantes colombianos que hayan cursado estudios en el extranjero.

Toda adulteración a la documentación será causal para la no aceptación del estudiante.

Toda documentación adicional requerida por la institución en los formatos y medios solicitados será de carácter obligatorio

Para la institución es indispensable que cada familia cumpla con las fechas para matrículas establecidas con la debida anticipación. Aplica también para estudiantes antiguos.

Estudiantes del grado Once deberán cumplir con los siguientes requisitos:

1. Provenir de una institución educativa técnica que cuente con el mismo convenio SENA del Instituto Técnico Patios Centro N° 2.

2. Serán matriculados siempre y cuando se encuentren inscritos en el SENA en el año académico de grado décimo para la misma modalidad que ofrece la institución, con el ánimo de dar continuidad al proceso académico. Las cinco modalidades ofertadas por la institución son:

Técnica en Sistemas

Asistencia Administrativa

Asesoría Comercial

Producción en Marroquinería



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Diseño e Integración en Multimedia

3. El estudiante debe demostrar la aprobación de las competencias con una calificación igual o mayor a 3.5, acreditando mínimo 880 horas desarrolladas en la formación técnica durante el grado décimo.

ARTÍCULO 5. MATRICULA ORDINARIA: Se realiza en el tiempo fijado por el consejo directivo presentando toda la documentación exigida por la secretaría de la Institución, según las normas del MEN.

ARTÍCULO 6. MATRICULA EXTRAORDINARIA: Se realiza fuera del tiempo preestablecido, requiere la autorización por escrito del rector del plantel con base en los criterios establecidos por la Secretaria de Educación Departamental.

ARTÍCULO 7. MATRICULA POR TRANSFERENCIA: Se realiza en cualquier momento del año escolar. Requiere la autorización escrita del rector del plantel, y la entrega de todos los documentos exigidos y debidamente legalizados.

Parágrafo: Los estudiantes que ingresen a la institución con dificultades académicas o estándares pendientes en alguna de las áreas, deben venir a paz y salvo de la institución que proviene.

ARTÍCULO 8. RENOVACIÓN DE LA MATRÍCULA PARA ESTUDIANTES ANTIGUOS:
Serán admitidos para cursar un nuevo año escolar y tendrán derecho a Renovar su matrícula, los



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



estudiantes que hayan cumplido satisfactoriamente con los compromisos adquiridos el año anterior.

ARTÍCULO 9. REQUISITOS PARA SER ACUDIENTE:

Ser mayor de 18 años.

En el caso de no ser padre o madre del menor, debe ser el representante legal determinado mediante sentencia judicial.

Padre o madre de familia que conviva con el estudiante

ARTÍCULO 10. PÉRDIDA DEL CARÁCTER DE ESTUDIANTE DEL INSTITUTO: Un estudiante pierde el carácter de estudiante del instituto por:

Incumplimiento sistemático de las normas legales institucionales y vigentes explicitadas en el manual de convivencia social.

Suspensión de matrícula por decisión del consejo directivo, después de un estudio de causas y consecuencias que motivan la suspensión de la misma.

Conductas tipificadas como tipo 3 según Decreto 1965 y casos especiales, analizados y aprobados en el consejo directivo.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Reincidencia del estudiante en conductas que atenten contra las normas legales, morales, éticas o de convivencia, contemplados en este manual de Convivencia.

Presentación de documentos falsos o cometer fraude en el momento de la matrícula.

Estudiantes que hayan reprobado el grado por segunda vez, que reiteradamente hayan incumplido los compromisos adquiridos entre el padre de familia y/o acudiente, estudiante, e institución y no hayan respondido de manera efectiva a los mismos, en concordancia con la filosofía de la Institución. Se exceptúa a estudiantes desplazados de acuerdo a requerimientos de ley, estudiantes con barreras de aprendizaje; de acuerdo a valoración y concepto del equipo de aula de Apoyo Pedagógico.

Cancelación voluntaria de la matrícula.

Parágrafo: En caso de retiro de la institución, cualquiera que sea el motivo, es obligación del estudiante ponerse a paz y salvo en secretaría, biblioteca, aula de clase, Informática, entre otras y firmar en secretaría general junto con el padre de familia o acudiente legal la cancelación de la matrícula, retiro del SIMAT anexando el motivo de su retiro y entregar en esta dependencia el carné.

DERECHOS Y DEBERES ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRES DE FAMILIA.

CAPÍTULO I: DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ARTÍCULO 20. DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES: el Instituto Técnico Patios Centro Número 2, hace énfasis en niños, niñas y adolescentes según lo dispuesto en el artículo 44 de la constitución Política, se harán valer los derechos fundamentales de los niños del instituto.

20.1 Derecho al libre desarrollo de su personalidad, sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico (art. 16, Const. Política de Colombia) y las normas de convivencia establecidas en este manual.

20.2 Elegir de manera autónoma la práctica de valores éticos y morales en su vida; fundamentado en lo estipulado en los artículos 16,17 y 18 de la Constitución Política de Colombia de 1991.

20.3 Expresar de forma respetuosa, libre y responsable su pensamiento de acuerdo a lo consagrado en el artículo 20 de la Constitución Nacional

20.4 Conocer el manual de convivencia, una vez sea aprobado por el consejo Directivo.

20.5 Ser respetado como persona por toda la comunidad educativa.

20.6 Ser educado en los principios y valores formulados por la institución, así como la formación en los valores para la convivencia social.

20.7 Disponer de oportunidades para el desarrollo físico, mental, espiritual y social.

20.8 Acudir al conducto regular como mecanismo para la resolución de conflictos



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- 20.9 Participar activamente en el proceso educativo.
- 20.10 Recibir el carnet estudiantil que identifica la condición como estudiante activo del Instituto Técnico Patios Centro N° 2.
- 20.11 Gozar de un espacio de convivencia educativa.
- 20.12 Ser escuchado y participar en las actividades escolares a realizar dentro de la institución.
- 20.13 Conocer los servicios que presta el personal docente, directivo docente y personal administrativo, dentro del horario escolar.
- 20.14 Tener acceso a los servicios que ofrece la institución dentro de la jornada escolar.
- 20.15 Ser atendido en el horario establecido por la institución.
- 20.16 Participar en campañas institucionales que generen el bienestar estudiantil.
- 20.17 Disfrutar del descanso, la recreación sana y el periodo de vacaciones.
- 20.18 Reconocer y hacer respetar la propiedad de los útiles escolares propios y ajenos.
- 20.19 Ser respetado en las ideas y creencias teniendo en cuenta los valores y principios que orientan la institución.
- 20.20 Portar debidamente el uniforme de la institución.
- 20.21 Conocer el plan de estudios de cada área y métodos de evaluación según el Sistema



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



institucional de Evaluación de los Estudiantes.

20.22 Ser informado de los resultados de las pruebas realizadas, antes de ser publicados definitivamente.

20.23 Conocer las observaciones por escrito sobre el desempeño académico.

20.24 Permanecer en las actividades programadas por la institución educativa.

20.25 Utilizar los diferentes espacios (biblioteca, auditorio, laboratorio, otros) y los útiles necesarios para el proceso de desarrollo educativo.

20.26 Recibir educación integral conforme con los principios, objetivos, perfil del estudiante en el Proyecto Educativo Institucional.

20.27 Presentar en caso de ausencia a la institución una excusa válida. (tres días hábiles) al coordinador respectivo.

20.28 Ser evaluado integralmente de acuerdo con los criterios establecidos por la legislación vigente, el SIEE y la normatividad interna de la Institución, conociendo oportunamente la forma de evaluación, los avances durante el proceso y las dificultades que presente, así como sus resultados en los diversos periodos académicos.

20.29 Ser eximido de actividades físicas con soporte médico que identifique la causa.

20.30 Recibir asesoría y remisiones a especialistas en caso de presentar necesidades



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



educativas especiales/ barreras de aprendizaje.

20.31 Ser elegido o elegir y participar en las diferentes instancias u órganos del gobierno escolar.

20.32 Representar a la institución en los eventos educativos con un buen desempeño académico y disciplinario.

20.33 Recibir en caso de discapacidad un proceso educativo especial teniendo en cuenta la clasificación y las herramientas profesionales con las que cuenta el Instituto Técnico Patios Centro N° 2.

20.34 Recibir los estímulos correspondientes a su liderazgo positivo de acuerdo con las posibilidades de la institución y los que se establezcan en el presente Manual de Convivencia, previa evaluación de desenvolvimiento en sus diferentes actividades.

20.35 Ser reconocido, respetado y valorado por todos los miembros de la comunidad educativa.

20.36 Recibir y compartir un trato amable, cordial e imparcial con los integrantes de la comunidad educativa.

20.37 Ser respetado en su vida íntima.

20.38 Recibir una asesoría eficiente por parte del servicio de orientación cuando lo solicite o cuando sea remitido por un profesor o directivo, para conocer y asumir positivamente sus procesos de desarrollo integral dentro de los horarios de atención.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



20.39 Participar activamente en todos los eventos y proyectos de la institución que sean de su interés y competencia (deportivos, académicos, culturales, institucionales, sociales etc.)

ARTÍCULO 21. DEBERES DE LOS ESTUDIANTES:

El presente manual define las obligaciones y/o deberes del estudiante en el siguiente orden:

21.1 Conocer el manual de convivencia escolar, apropiarse de éste y cumplir con agrado los diferentes aspectos y parámetros que aquí se explican.

21.2 Valorar y respetar la vida del otro, así como su propia vida. (art. 11, Const. Política de Colombia).

21.3 Identificarse con la filosofía de la institución, visión, misión, principios institucionales y regirse por sus normas internas, demostrando sentido de pertenencia y amor por la misma.

21.4 Participar en los acuerdos y compromisos establecidos en el pacto de aula, acuerdos institucionales y otros definidos y adoptados por la Institución.

21.5 Responder satisfactoriamente a las exigencias de tipo académico contempladas en los planes de área y el SIEE de la Institución.

21.6 Aceptar y cumplir puntualmente el horario de las actividades escolares programado por el Instituto Técnico Patios Centro N° 2.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



21.7 Asistir y permanecer en clases de acuerdo al horario establecido, con el uniforme correspondiente, equipos tecnológicos, conectividad a internet y los útiles para el trabajo escolar dentro de los encuentros presenciales o virtuales

21.8 Presentar cumplidamente las tareas, trabajos, evaluaciones y actividades en los tiempos requeridos que exijan los Docentes, absteniéndose de cualquier intento de copia.

21.9 Atender con interés a las clases, tomando parte activa en ellas, sin perturbar su normal desarrollo.

21.10 Cumplir con la exigencia mínima de asistencia a clases, reglamentada por el SIEE y el decreto 1860 para tener derecho a la respectiva promoción.

21.11 Asistir puntualmente a las asesorías de aula de apoyo y orientación escolar cuando estas sean requeridas.

21.12 Realizar los reclamos a tiempo, sobre calificaciones definitivas de áreas. Al no usar este recurso, la calificación quedará como se le dio a conocer y no se aceptarán posteriores reclamaciones.

21.13 Justificar oportunamente las ausencias a los profesores, para no perder el derecho a que se practiquen las pruebas de evaluación que se hubiesen efectuado. Ausencia sin justificación



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



dará como resultado una nota mínima que exista para el momento, dentro del proceso de evaluación determinado por el Sistema Institucional de Evaluación (SIEE)

21.14 Cumplir con lo dispuesto en la Resolución 4210 de 12 de septiembre 1996 en su artículo 6° que reglamenta 80 Horas de servicio social estudiantil obligatorio.

21.15 Los estudiantes de otros programas, (Proyecto ser humano y aceleración del aprendizaje) que estén matriculados, también deben cumplir todas las normas que se establezcan en el presente Manual de Convivencia.

21.16 Entregar oportunamente a los padres o representantes la información verbal o escrita enviada por Directivos Docentes, Docentes, Administrativos y/o Asociación de Padres de Familia.

21.17 Cumplir con las normas de organización y aseo que determine la Institución.

21.18 Al iniciar la jornada escolar llegar cinco minutos antes a la institución para el respectivo ingreso

. 21.19 Utilizar los servicios del Instituto, con respeto, con el objetivo principal de garantizar la seguridad y el bienestar de quienes lo comparten.

21.20 Hacer buen uso del vocabulario, respetando la dignidad humana. Tratar a las personas (directivos, profesores, compañeros, empleados administrativos y de servicios generales) con la debida consideración, respeto y cortesía.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



21.21 Respetar y acatar las órdenes de las directivas y profesores de la institución, teniendo en cuenta el buen uso del conducto regular.

21.22 No utilizar equipos tecnológicos como celulares y otros implementos de comunicación para interferir el normal desarrollo de las actividades académicas, culturales, cívicas y religiosas.

21.23 Cuidar las pertenencias, objetos de valor y colaborar en el cuidado de los bienes ajenos. El Instituto Técnico Patios Centro N° 2, no se hace responsable de la pérdida de ellos.

21.24 Respetar las diferencias individuales de los compañeros y por ningún motivo generar burlas de sus dificultades.

21.25 Asistir al colegio sobrio, evitando el consumo de bebidas alcohólicas, alucinógenos y cigarrillos dentro de la institución o en sus alrededores, o cualquier otro elemento o sustancia que ponga en riesgo la salud física o mental propia o de cualquier otro miembro de la comunidad.

21.26 Evitar el porte de cualquier tipo de armas que atenten contra la integridad física de la comunidad educativa.

21.27 Evitar las manifestaciones agresivas en forma oral, escritas en paredes, pupitres, tableros y baños.

21.28 Respetar la privacidad de los compañeros.

21.29 Buscar la calidad educativa a través del mejoramiento continuo, cultivando el hábito de



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



la lectura, participando activamente en el desarrollo de las clases.

21.30 Asistir a las sesiones de orientación propuestas por el docente orientador, de aula de apoyo pedagógico, o a las actividades remitidas por los mismos.

21.31 Participar activamente en los actos cívicos, culturales y deportivos, organizados por la institución con una actitud atenta de respeto.

21.32 Mantener en buen estado y presentación aulas de clase, aulas especializadas y espacios comunes. Utilizar correctamente y cumplir con las normas establecidas en el bibliobanco escolar, con los materiales encontrados en éste, los implementos deportivos, el material de laboratorio, sala de informática y demás ayudas didácticas.

21.33 Entregar en óptimas condiciones todos los implementos equipos y materiales utilizados para las labores académicas al terminar la jornada o año escolar

21.34 Evitar retirarse de la institución durante la jornada escolar o cuando se encuentre en actividades extracurriculares sin previa autorización de coordinación o docente de disciplina asignado.

21.35 Respetar y acatar las órdenes de las directivas y profesores de la institución, teniendo en cuenta el buen uso del conducto regular.

21.36 Evitar la Comercialización de cualquier artículo, rifa, mercancía, y/o producto de consumo para beneficio personal.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



21.37 Responder personalmente y pagar por los daños causados a terceros o en cosa ajena, o daños de bienes institucionales, planta física, enseres y otros y la mala utilización de los elementos de uso colectivo

21.38 Evitar usar las redes sociales para denigrar del buen nombre de cualquier compañero (a) o miembro de la institución Educativa.

21.39 Realizar con esmero e interés los trabajos asignados por los profesores como actividades complementarias y de refuerzo, los cuales deberán ser entregados oportunamente y con buena presentación y contenido

21.40 Abstenerse de participar en eventos que atenten contra la moral y buen nombre de la Institución.

21.41 Representar dignamente a la Institución en cualquier comité o reunión para el cual sea elegido o designado.

21.42 Permanecer en las aulas cuando el profesor esté ausente sin entorpecer el normal desarrollo del trabajo académico de los demás grupos. así mismo en los cambios de clase.

21.43 Portar debidamente los uniformes según sea la ocasión, con respeto, decoro y pulcritud, llevando en alto el buen nombre de la institución, de acuerdo con las normas consignadas en el Manual de Convivencia. En el caso de las estudiantes embarazadas, portar el camibuso de la Institución con un jumper del mismo color del uniforme establecido.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



21.44 Conservar una presentación personal impecable dentro y fuera de la institución. Evitar usar el uniforme de la institución en horarios fuera de clase y en sitios no autorizados (calle, centros comerciales y otros).

21.45 Conocer, respetar y poner en práctica lo estipulado en el manual de convivencia.

21.46 Cumplir con los reglamentos establecidos en el presente manual.

POLITICA CON RESPECTO A LA DROGA

La institución adopta una clara política de “Vida Sana” que contempla la formación en hábitos de vida libres del consumo de sustancias psicoactivas ilegales, del alcohol y el tabaco, que son consideradas por la OMS (Organización Mundial de la Salud) como tipos de droga. Por un lado, se adopta esta política por considerar que esta clase de sustancias, en cualquiera de sus manifestaciones, son nocivas para el desarrollo integral de un joven. La Institución acata las disposiciones legales que claramente prohíben ingerir estas sustancias en los planteles educativos, así como el consumo, posesión o tráfico de alcohol, tabaco y drogas ilegales o legales durante el horario escolar, en las instalaciones de la institución.

CAPÍTULO II: DERECHOS Y DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA O REPRESENTANTE LEGAL



SC-



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ARTÍCULO 22. DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA O REPRESENTANTE LEGAL:

La normatividad colombiana desde la Constitución Política Nacional, la Ley General de Educación

(Ley 115/94), el Decreto 1860/94, el Decreto 1286/05, el Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098/06) y la Ley de Protección Integral a la Familia (Ley 1361 de 2009), son enfáticas en asignar a la familia el rol protagónico en la crianza y educación de sus hijos.

El artículo 7 de la Ley 115 de 1994, señala a la familia como primer responsable de la educación de sus hijos y el Decreto 1286 de 2005 el cual establece las normas sobre la participación de los padres de familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados, establece los derechos del padre de familia, según el Artículo 2 del mismo Decreto son:

22.1 Elegir el tipo de educación que, de acuerdo con sus convicciones, procure el desarrollo integral de los hijos, de conformidad con la Constitución y la Ley.

22.2 Recibir información del Estado sobre los establecimientos educativos que se encuentran debidamente autorizados para prestar el servicio educativo.

22.3 Conocer con anticipación o en el momento de la matrícula las características del establecimiento educativo, los principios que orientan el proyecto educativo institucional, el manual de convivencia, el plan de estudios, las estrategias pedagógicas básicas, el sistema de evaluación escolar y el plan de mejoramiento institucional.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



22.4 Expresar de manera respetuosa y por conducto regular sus opiniones respecto del proceso educativo de sus hijos.

22.5 Participar en el proceso educativo que desarrolle el establecimiento en que están matriculados sus hijos y, de manera especial, en la construcción, ejecución y modificación del proyecto educativo institucional.

22.6 Recibir respuesta suficiente y oportuna a sus requerimientos sobre la marcha del establecimiento y sobre los asuntos que afecten particularmente el proceso educativo de sus hijos.

22.7 Recibir durante el año escolar y en forma periódica, información sobre el rendimiento académico y el comportamiento de sus hijos.

22.8 Conocer la información sobre los resultados de las pruebas de evaluación de la calidad del servicio educativo y, en particular, del establecimiento en que se encuentran matriculados sus hijos.

22.9 Elegir y ser elegido para representar a los padres de familia en los órganos de gobierno escolar y ante las autoridades públicas, en los términos previstos en la Ley General de Educación y en sus reglamentos.

22.10 Ejercer el derecho de asociación con el propósito de mejorar los procesos educativos, la capacitación de los padres en los asuntos que atañen a la mejor educación y el desarrollo armónico de sus hijos.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



22.11 Ser escuchados, respetados y atendidos, por profesores, directivos y demás funcionarios, en los horarios establecidos por la institución.

ARTÍCULO 23. DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA O REPRESENTANTE LEGAL:

Según el Artículo 3 del Decreto 1286 de 2005, que establece las normas sobre la participación de los padres de familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados, establece los deberes del padre de familia, según el Artículo 3 del mismo Decreto son:

23.1 Matricular oportunamente a sus hijos en el establecimiento educativo debidamente reconocido por el Estado y asegurar su permanencia durante su edad escolar obligatoria.

23.2 Conocer y asumir la filosofía, visión, misión, principios y objetivos de la institución, manual de convivencia y normas que la rigen.

23.3 Contribuir para que el servicio educativo sea armónico con el ejercicio del derecho a la educación y en cumplimiento de sus fines sociales y legales.

23.4 Cumplir con las obligaciones contraídas en el acto de matrícula, en el manual de convivencia, pactos de aula, acuerdos institucionales para facilitar el proceso educativo.

23.5 Contribuir en la construcción de un clima de respeto, tolerancia y responsabilidad mutua que favorezca la educación de los hijos y la mejor relación entre los miembros de la comunidad educativa.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



23.6 Comunicar oportunamente, y en primer lugar a las autoridades del establecimiento educativo, las irregularidades de que tengan conocimiento, entre otras, en relación con el maltrato infantil, abuso sexual, tráfico o consumo de sustancias psicoactivas ilegales, alcohol y tabaco. En caso de no recibir pronta respuesta acudir a las autoridades competentes.

23.7 Apoyar al establecimiento en el desarrollo de las acciones que conduzcan al mejoramiento del servicio educativo y que eleven la calidad de los aprendizajes, especialmente en la formulación y desarrollo de los planes de mejoramiento institucional.

23.8 Acompañar el proceso educativo en cumplimiento de su responsabilidad como primeros educadores de sus hijos, para mejorar la orientación personal y el desarrollo de valores éticos, morales y ciudadanos.

23.9 Participar en el proceso de autoevaluación anual del establecimiento educativo

23.10 Ejercer la autoridad como padres con amor, respeto y firmeza.

23.11 Asumir responsablemente el compromiso de ser los primeros educadores de los hijos.

23.12 Acompañar y brindar orientación a los niños, niñas y jóvenes al momento de acceder a información vía web.

23.13 Colaborar con los niños, niñas y jóvenes en la formación de la responsabilidad, evitando excusarlos en la falta de estudio, incumplimiento de tareas, no asistencia a clases, prácticas y actividades programadas por la institución.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



23.14 Asistir a citaciones, reuniones, actividades, talleres, y eventos programados por la Institución. Se debe tener en cuenta que la formación es una tarea conjunta de padres y maestros.

23.15 Respetar y dar buen trato a todo el personal docente, directivo, administrativo y de servicios que laboran en la institución

DERECHOS Y DEBERES DE LOS DOCENTES

ARTÍCULO 24. DERECHOS DE LOS DOCENTES: Los docentes vinculados al Instituto Técnico Patios Centro N° 2 son reglamentados los derechos de acuerdo al Decreto 2277 del año 1979 y el Decreto 1278 del año 2002.

24.1 Formar asociaciones sindicales con capacidad legal para representar a sus afiliados en la formulación de reclamos y solicitudes ante las autoridades del orden nacional y seccional.

24.2 Participar en los programas de capacitación y bienestar social y gozar de los estímulos de Carácter profesional y económico que se establezcan.

24.3 Disfrutar del periodo de vacaciones establecido por la Secretaria de Educación Departamental. (Calendario emanado por el MEN)

24.4 Solicitar y obtener los permisos, licencias y comisiones, de acuerdo con las disposiciones legales pertinentes. 2

4.5 Permanecer en el servicio y no ser desvinculado o sancionado, sino de acuerdo con las Normas y procedimientos que se establecen en el Decreto 2277 del año 1979 y 1278 del año 2002.



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



24.6 No ser discriminado por razón de sus creencias políticas o religiosas ni por distinciones Fundadas en condiciones sociales o raciales.

24.7 Participar en el gobierno escolar directamente o por medio de sus representantes en los órganos escolares.

24.8 Recibir un trato digno y respetuoso por parte de toda la comunidad educativa de la Institución.

24.9 Conocer todo lo referente a las políticas institucionales contenidas en el PEI.

ARTÍCULO 25. DEBERES DE LOS DOCENTES:

Los docentes vinculados al Instituto Técnico Patios Centro N° 2 son reglamentados los deberes de acuerdo al Decreto 2277 del año 1979 y el Decreto 1278 del año 2002.

25.1 Cumplir la constitución y leyes de Colombia.

25.2 Inculcar en los educandos el amor a los valores históricos y culturales de la Nación y el respeto a los símbolos patrios.

25.3 Desempeñar con eficiencia las funciones de su cargo.

25.4 Cumplir las órdenes inherentes a sus cargos que les impartan sus superiores jerárquicos.

25.5 Dar un trato cortés a sus compañeros y a sus subordinados y compartir sus tareas con espíritu de solidaridad y unidad de propósito.



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



25.6 Cumplir la jornada laboral y dedicar la totalidad del tiempo reglamentario a las funciones propias de su cargo

. 25.7 Velar por la conservación de documentos, útiles, equipos, muebles y bienes del Instituto Técnico Patios Centro Dos.

25.8 Presentar una conducta pública acorde con el decoro y la dignidad del cargo

. 25.9 Cumplir con las labores asignadas y no abandonarlas sin autorización previa.

25.10 Buscar de manera permanente el mejoramiento de la calidad del proceso enseñanza - aprendizaje y sus resultados, mediante la investigación y la innovación, de acuerdo con el plan de desarrollo educativo de la correspondiente entidad territorial y el Proyecto Educativo Institucional.

LEY DEL MENOR

2.4 Ley de Infancia y Adolescencia 1098 de 2006 Consagra los derechos del menor, las formas de protección y las obligaciones que le corresponden a la familia, a las instituciones educativas y a las autoridades del Estado. Este Código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIFORMES

- EDUCACIÓN FÍSICA



Diario y gala.

Para el de gala las niñas utilizan una cinta azul en el cuello.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Ventas y servicio



Sistemas



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

INDICADORES	DESCRIPCIÓN SITUACIÓN ACTUAL REAL	VALORACIÓN DE SITUACIÓN DESCRITA
<p>1.1 Planta Física</p> <p>1.2.1 Ubicación</p>	<p>El centro está ubicado en la zona urbana del municipio de los Patios.</p>	<p>Buena:</p> <p>Permite la cobertura.</p> <p>Tiene buenos medios de acceso</p> <p>Cuenta con cancha adentro del colegio, donde se puede practicar, microfútbol, baloncesto, voleibol, también cuenta con dos canchas una de fútbol y un coliseo con techo.</p> <p>Ha su alrededor cuenta con papelerías, sitios de internet, comidas.</p>



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



		Faltan más tanques de agua ya que no dura el agua para la cantidad de estudiantes que se encuentran allí. Para brindar comodidad a estudiantes y docentes.
1.2.2 Capacidad	El centro tiene capacidad para brindar sus servicios a 3500 estudiantes que van desde el pre escolar hasta el bachillerato. Se ha remodelado y adecuando la planta física. (escalera, rampa, baterías sanitarias, ampliación y construcción de algunos salones para informática)	Buena: las aulas tienen capacidad para albergar 40 estudiantes. Están adecuadas para brindar un buen servicio. En un número menor de ellas la cobertura alcanza a unos 35 estudiantes
1.2.3 Ventilación.	Las aulas cuentan con ventiladores.	Buena: En todas las aulas se necesitan ventiladores, aunque en la remodelación hicieron ventanales grandes para tener un ambiente cómodo.
1.2.4 Iluminación	La iluminación natural y artificial son suficientes para la	Buena:



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
realización de las actividades pedagógicas.
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	<p>realización de las actividades pedagógicas.</p>	<p>Para los estudiantes de la noche si le hace falta más iluminación ya que para realizas actividades en el patio central se dificulta.</p>
1.2.5. Mobiliario y equipos.	<p>La institución cuenta con un mobiliario adecuado y suficiente para atender la demanda de la comunidad educativa</p>	<p>Buena: Existen aulas que falta por dotación de escritorios unipersonales</p>
1.2.6 Materiales y elementos de trabajo	<p>El bachillerato cuenta con un buen material didáctico para sus clases,</p>	<p>Regular Falta de implementos deportivos para realizar un buen trabajo y no solo en la clase de educación física sino en las demás áreas. Faltan más equipos para la sala de computo</p>
1.2.7 Aseo	<p>Si se cuentas con el servicio de aseo en la institución.</p>	<p>Si se cumple con la limpieza en las aulas antes del ingreso de los estudiantes, al finalizar el horario del día 2 estudiantes por</p>



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



		orden de lista se quedan y realizan una limpieza y ordenamientos de pupitres, de esta manera están cumpliendo con lo estipulado en el manual de convivencia.
1.2.8 Seguridad y entorno	El centro cuenta con una persona que se encarga de la seguridad, ofreciendo un mejor bienestar a la comunidad educativa y además con un monitoreo de alarma. Existe un control de entrada y salida de la institución.	Buena: Ya que se cuenta con personal que colabora en la institución y de paso protege a la comunidad estudiantil.
1.2.9 Decoración y embellecimiento	Existen pancartas, al momento de ingresar a la institución las observamos y nos llevamos una linda impresión ya que son referente al medio ambiente, historia entre otros.	Para tener en cuenta que muchas veces los estudiantes no ayudan con el cuidado de aquellas decoraciones.
1.2.10 Entorno – contaminación	A pesar de que en el manual de convivencia está plasmado cuidar en entorno de	Buena.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

contaminación los estudiantes
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	<p>acatan las órdenes. No son todos, pero si hay un poco de desorden.</p> <p>Hablando del entorno está bien en cuanto a la arborización</p>	<p>Ya que hay cuidado por las tantas que están en la institución.</p>
--	---	---

SALON DEPORTES

La institución cuenta con un espacio mínimo de unos 70-75 cm de ancho y unos 60 cm de profundidad como salón de deportes, es muy pequeño el espacio.

15 balones de baloncesto
15 balones de voleibol
7 balones de futbol
4 balones de microfútbol
20 aros
20 conos pequeños
7 conos grandes
15 platillos
20 petos
2 cronómetros
1 bomba para inflar balones
3 balones medicinales



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1 balón de rugby
20 juegos de parques
10 juegos de ajedrez
10 cajas de juego de domino
10 trompos
5 cocas

HORARIOS

JORNADA- MAÑANA---HORARIO DE CLASES

DIAS	HORA	GRADOS
LUNES	8:00 AM	702
	10:00AM	601
MARTES	7:00 AM	703
	8:00 AM	602
	10:00 AM	704
MIÉRCOLES	7:00 AM	603



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

JUEVES	7:00 AM	604
VIERNES	7:00AM	701

MATRIZ DOFA

INSTITUTO TECNICO PATIOS CENTRO DOS- DOFA 2021-1

FACTORES INTERNOS		FACTORES EXTERNOS	
DEBILIDADES Deficiencia de conectividad, Canales de comunicación. Altos costos de los equipos tecnológicos. Falta de materiales deportivos. Falta de salón de deportes (mas espacio)	FORTALEZAS Tiene un plan de estudio concreto y articulado que favorece el aprendizaje. Dispone de mecanismo de apoyos. Prepara a sus estudiantes para continuar sus estudios postsecundarios o para tener buenas oportunidades laborales. Promueve el desarrollo personal y social. Sentido de pertenencia por la I E de la docente.	AMENAZA La pandemia. Familias disfuncionales. Falta de apoyo por los entes gubernamentales.	OPORTUNIDAD Acompañamiento de la docente a los estudiantes en el trabajo. Autoaprendizaje de los estudiantes por medios de las herramientas tecnológicas. Uso de herramientas virtuales. Capacitación docente del manejo de plataformas.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II PROPUESTA PEDAGOGICA

Implementación de actividades de liderazgo en clase de educación física para reducir el sedentarismo de los estudiantes de grado 7°1 de secundaria del instituto técnico patio centro n°2 los patios.

OBJETIVO GENERAL

Proponer actividades de liderazgo para la comunidad educativa del grado 701 del Instituto técnico patio centro N° 2 los patios, con el fin de ser los promotores de la actividad física en sus hogares.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diagnosticar el nivel de habilidades, destrezas y conocimiento del niño.
- Determinar actividades para fortalecer el liderazgo de la actividad física en casa.
- Identificar la creatividad y capacidad que poseen los niños siendo los líderes de la actividad física en el hogar.

DESCRIPCION DEL PROBLEMA

En el INSTITUTO TECNICO PATIOS CENTRO NO.2- SEDE CENTRAL- LOS PATIOS N.S, la educación física en tiempos de pandemia ha sido difícil llevarla a cabalidad ya que la gran mayoría de niños no cuentan con conectividad y medios tecnológicos.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Además, de eso se conectan muy pocos a las clases, donde hay clases prácticas por esa razón nace la necesidad de mantener a la continuidad estudiantil activa desde sus hogares y de esta manera prevenir enfermedades para ellos como para sus familiares.

También se observa en los padres de familia apatía por la materia de educación física, de esta manera se va a aportar en cada uno de los estudiantes conocimiento, estrategias y métodos para formar buenos líderes de la actividad física y así ellos puedan impartirlo en sus hogares y de esta manera surja en sus familias la importancia que se merece la educación física.

Lo que pretende esta propuesta pedagógica es inspirar un cambio en los niños para que ellos puedan ser esa voz que motiva y ayuda a promover salud física y mental en su hogar.

JUSTIFICACION

La actividad física cumple un rol importante en la sociedad ya que contribuye en nuestra salud física y mental, según la OMS la actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable, la calidad de vida y el bienestar. La OMS recomienda realizar 60 minutos al día a actividades físicas.

Implicamos la parte del liderazgo ya que nos encontramos en pandemia y se nos prohíbe ir al colegio, parques y demás sitios deportivos, entonces por esa razón se buscó la estrategia de formar líderes de la actividad física en casa, cumpliendo el estudiante un rol protagónico en su hogar y de



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



igual manera siendo vocero y motivador a la hora de realizar el ejercicio en familia., Partiendo de lo anterior hablar de: “El liderazgo es como un proceso de influencia social a través del cual el individuo recluta y moviliza la ayuda de otros para alcanzar un objetivo colectivo” (Chermers, 2001 como se citó en Hogg & Vaughan, 2008, p.310)

Por esta razón, esta propuesta es de gran importancia porque busca que los niños/as mejoren y logren una buena comunicación en el hogar, de esta manera recuperar tiempo, espacios, momentos y una vida más saludable.

POBLACION

La población estudiantil de bachillerato del instituto técnico patios centro n°2 sede central- los patios N/S es de 600 estudiantes, teniendo en cuenta que son hombres y mujeres(mixto).

MUESTRA

Para la intervención de la propuesta los estudiantes del grado 701 del instituto técnico patios centro n°2 sede central-los patios N/S fueron los seleccionados, en total son 38 estudiantes, 18 son niñas y 20 son niños.

MARCO TEORICO

ANTECEDENTES

LAS PROBLEMÁTICAS ACTUALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE ESCOLAR EN ESPAÑA- (Gutiérrez, 2015)



SC-



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RESUMEN: La educación física es el punto de partida para que los niños aprendan competencias para la vida y adquieran un compromiso con la práctica deportiva para desarrollar un estilo de vida activo y saludable resaltando que es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida.

Para llevar a cabo estas actividades deportivas en el área de educación física, es importante que esté a cargo un docente licenciado en educación física recreación y deporte, es decir que tenga todos los conocimientos previos y de esta manera poder proteger a los niños y así inculcar desde edades tempranas los beneficios que nos aporta una la actividad física.

PALABRAS CLAVE: Educación física; deporte escolar; pandemia.

APORTE: Por medio de las estrategias extra curricular se nota el avance positivo que hay en la práctica deportiva, haciendo un cambio significativo en la vida de cada individuo.

INACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y PANDEMIA COVID-19 – (J. Márquez,2020)

RESUMEN: Se presenta un panorama general y un análisis respecto a la epidemiología y consecuencias de la inactividad física y el sedentarismo, los principales efectos del aislamiento, los beneficios del ejercicio bien prescrito, asesorado y ejecutado en diversas condiciones, y enfermedades crónicas no transmisibles y sus interacciones, en el marco de la pandemia actual de COVID-19.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PALABRAS CLAVE: COVID-19, SARS-COV-2, pandemia, salud, distanciamiento, aislamiento, confinamiento, sedentarismo, inactividad, actividad física, ejercicio físico, educación física

APORTE: Por medio de una buena motivación podemos romper paradigmas, y empezar a ver los beneficios que me produce hacer actividad física.

LIDERAZGO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA:

ALGUNOS DESARROLLOS INTERNACIONALES- (Bill Mulford, 2006)

RESUMEN: Actualmente estamos en una presión social muy notable, donde tenemos en contra muchos factores entre esos esta la falta de responsabilidad por parte de los estudiantes, es ahí donde esta investigación hace hincapié y se enfoca en la mezcla del liderazgo y responsabilidad.

Ha creado un contexto de trabajo muy nuevo para los profesores y líderes escolares. Hay una clara necesidad de entender mejor las consecuencias de este contexto para el trabajo de los líderes en la escuela secundaria.

PALABRAS CLAVE: Liderazgo, rendimiento de cuentas, desarrollos internacionales, comunidad profesional de aprendizaje.

APORTE: Este trabajo identifica algunas de las novedades internacionales en dicho contexto en el liderazgo, en la educación y en las escuelas. Todos empiezan, en el nivel más básico, preguntando sobre qué tipo de educación sirve mejor a la sociedad de ahora y próximamente en el futuro.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



EL LIDERAZGO PARA LA MEJORA ESCOLAR Y LA JUSTICIA SOCIAL. UN ESTUDIO DE CASO SOBRE UN CENTRO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA- (E. Martínez-Valdivia, I. García-Martínez y M. L. Higuera-Rodríguez, 2018)

RESUMEN: Esta investigación es un estudio que busca conocer las prácticas exitosas de liderazgo para la mejora académica del centro educativo. Se utilizó el estudio de metodología, entrevista y la revisión de documentos como instrumentos de investigación. Resaltando la gran labor de del conjunto educativo es decir alumnado, profesorado y familias, los resultados fueron positivos ya que fue favorable ambiente educativo.

PALABRAS CLAVE: Liderazgo; director; Mejora; Justicia Social; Escuela.

APORTE: El trabajo fue organizado desde la personalización de la experiencia de aprendizaje, el trabajo colaborativo de los docentes, la retroalimentación de la comunidad educativa para la mejora de la escuela, esas fueron las características fundamentales de esta investigación.

FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS DE LIDERAZGO ESTUDIANTIL EN EL COLEGIO COLSUBSIDIO SAN VICENTE IED A PARTIR DE LA EVALUACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO DEL PROYECTO PEDAGÓGICO “PROYECTO DE VIDA
(Andrea Bejarano Tibocho)

RESUMEN: En la actualidad el liderazgo constituye un aspecto estratégico e instrumental de mucha importancia, dado que se asume que tiene un papel preponderante para promover y



SC-



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



consolidar los cambios sociales. Así mismo, el liderazgo resulta relevante en la conformación y la dinámica de los grupos como motor de cambio en instituciones, organizaciones, programas y proyectos además de tener gran importancia en el desarrollo integral del potencial del individuo.

PALABRAS CLAVE: Liderazgo, proyectó pedagógico, educación, aprendizaje

APORTE; El trabajo nos presenta todo lo referente a liderazgo, requiere de estrategias que permiten la formación de valores, habilidades y capacidades para el liderazgo, además sostiene que quienes se preocupan de la calidad del futuro del liderazgo deben planear modos de educar a los ciudadanos.

**LIDERAZGO ESCOLAR: EXPERIENCIAS DE DIRECTIVOS Y PROFESORES
PARA LA JUSTICIA SOCIAL EN LA ESCUELA RURAL (Lina María Acosta- Ospina Luz
Stella Deaza Muñoz)**

Esta investigación buscó describir las problemáticas que enfrentan los profesores y directivos en las escuelas rurales e identificar factores que facilitan o inhiben su liderazgo educativo a la luz de los preceptos de la justicia social. La educación en las zonas rurales de Colombia sigue siendo un reto para la política pública del país. La deserción escolar y el rezago de los estudiantes de educación básica y media persiste y las brechas con el sector urbano muestran grandes inequidades y desigualdad de oportunidades.

PALABRAS CLAVES: Educación rural, justicia social, liderazgo educativo.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



APORTE: El trabajo resalta el inconformismo que hay en las zonas rurales es decir no hay apoyo por parte de los entes gubernamentales y lo hay es mínimo, por esa razón se está trabajando para que las escuelas rurales tengan mejor infraestructura, más herramientas pedagógicas y de tecnología, puedan desarrollar proyectos pedagógicos acordes al contexto de la comunidad donde se encuentran y contar con el personal suficiente y necesario para poder funcionar de una manera adecuada, con calidad y pertinencia.

MARCO CONCEPTUAL

ACTIVIDAD FÍSICA

En este amplio espectro, que tiene como base y soporte común al movimiento, podemos encontrarnos con la actividad física, en la cual, el movimiento adquiere intencionalidad para el logro de ciertos propósitos, en los cuales, la participación del plano físico o corporal es fundamental. Como señala Sánchez Bañuelos (1996), “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Este autor señala dos parámetros esenciales a tener en cuenta en la consideración de las actividades físicas; por un lado, lo cuantitativo, que hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad (Shepard, 1995; González y Gorostiaga, 1995; Navarro, 1994) y, por otro lado, lo cualitativo, vinculado al C Hábitos físico-



SC-



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



deportivos en la Región de Murcia 18 tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza.

Para Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985) señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía.

SALUD

La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura” (Antó y Martí, 1977).

De esta forma, Perea (1992), destaca la salud como el “conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”. Corbella (1993) definió la salud como “una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria y más gozosa” y Rodríguez Martín (1995), la define como “el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social”.

Para Shepard (1995) define la salud como “Una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo positivo y negativo. La salud positiva se



SC-



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura”.

JOSE MARIA CACIGAL

Cagigal 1966 considera que el deporte espectáculo es un fiel reflejo de la sociedad de nuestro tiempo. Criticó sus desmesuras (mercantilización, robotización, hipercompetitividad, politización,

etc.) y el amenazante proceso de desludificación que, a su parecer, sufría (y que también afectaba al deporte práctica), aunque justificaba su presencia en la sociedad por ser un importante

canalizador de tensiones y agresividades del colectivo humano. El deporte práctico (o segundo camino del deporte) lo concebía como el auténtico deporte y había que potenciarlo al máximo, pues su práctica representaba un verdadero encuentro con los más puros valores del ser humano. El deporte práctico era humanizador y profundamente educativo, siendo considerado por Cagigal como la práctica formativa por excelencia en una educación física renovadora que, a su vez, debía ser el centro educacional de la persona.

En “La educación física, ¿Ciencia?

” la define así: ...la educación física sería el arte, ciencia, sistema o técnicas de ayudar al individuo al desarrollo de sus facultades para el diálogo con la vida y consiguiente cumplimiento



SC-



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



de su propio fin, con especial atención a su naturaleza y facultades físicas. La educación física ayuda al hombre como ente social en su desenvolvimiento espacio-temporal, y le debe preparar para ese diálogo con especial dedicación a su concreta realidad física.

Tres ideas y una categoría se destacan en esta definición:

- a) La idea de educar;
- b) La utilización del cuerpo y el movimiento como bases de esta acción educativa;
- c) La inclusión del deponer educativo en este concepto. La categoría que se desprende es la de considerar a la educación física como ciencia. El concepto ideológico de esta definición es el mismo que Cagigal ha empleado, desde el principio, en torno a la delimitación conceptual de “educación física”, pero aquí se observa que ha pulido el lenguaje y su definición ha ganado en pulcritud: es más concreta y precisa.

Concibe en la educación física cuatro objetivos:

- 1) Mejoramiento corporal (fisiológico, anatómico, biomecánico, neuromuscular, etc.)
- 2) Ayuda al equilibrio persona (conocimiento vivencia del cuerpo; adquisición de patrones básicos de movimiento, de coordinación motriz; asunción del propio cuerpo “esquema corporal”, aprendizaje de gestos útiles para la vida; adquisición de conductas corporales gratificantes, etc).
- 3) Adaptación al medio físico, al espacio (capacitación para aprender nuevas tareas, para soportar,



SC-



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



manejar, recibir, interpretar, arrojar objetos; elaboración de un correcto “esquema espacial”.

4) Integración en el mundo social (capacitaciones corporales de expresión y comunicación; hábitos de acción; conductas corporales demandadas por la sociedad en que se vive: práctica de ciertos deportes, danzas vigentes; enriquecimiento de la vida grupal’ mediante conducta corporales...).

En igual sintonía con lo precedente, entiende que las formas naturales de expresión antrosocial siguen siendo: “...el juego grupal o social, los deportes, la danza”, aunque considera que “El deporte, como actividad natural de movimiento, juego y confrontación, es obviamente un elemento básico para una educación física inteligentemente concebida”.

LIDERAZGO

Para Sánchez Acosta (2005) citando a Hollandery y Julian quienes definen "al liderazgo como un proceso que se da en el grupo y en el que toman parte el líder, los seguidores y en el que también hay que tener en cuenta las características de la situación y las metas establecidas".

Según el Diccionario de la Lengua Española (1986), "liderazgo se define como la dirección, jefatura o conducción de un partido político, de un grupo social o de otra colectividad"1. El Diccionario de Ciencias de la Conducta (1956), lo define como las "cualidades de personalidad y capacidad que favorecen la guía y el control de otros individuos".

Para Chiavenato (1994). “El liderazgo es la influencia interpersonal ejercida en una situación, dirigida a través del proceso de comunicación humana a la consecución de uno o diversos



SC-



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



objetivos específicos".

Hogg y Vaughan opinan que este estilo de liderazgo “se enfoca en la transacción de recursos entre el líder y sus seguidores”³³ como su nombre lo indica consiste en un proceso de intercambio de beneficios o castigos de manera mutua, una evaluación permanente del cumplimiento del rol de líder o seguidor.

MARCO LEGAL

LEY DEL DEPORTE

El Sistema Nacional de Deporte fue creado mediante la Ley 181 de 1995, también conocida como la Ley del Deporte y que enuncia que el Sistema es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

El artículo 10. Entiéndese por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.



SC-



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En el artículo 50, nos expresa, cuáles son las entidades que hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

A partir de la ley 181 de 1995, El plan contendrá básicamente los objetivos, las metas, las estrategias y políticas para el desarrollo del deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad física para el desarrollo humano, la Convivencia y la Paz.

LEY 115 DE 1994, LEY GENERAL DE EDUCACIÓN

Establece el derecho a la participación en diferentes niveles:

ARTICULO 5o. Fines de la educación, entre otros” La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.” y “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”.

ARTICULO 14. Nos expresa la enseñanza obligatoria. En todos los establecimientos oficiales



SC-



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con “El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo”.

Respecto a la educación básica, el artículo 20 nos presenta unos objetivos generales “Propiciar el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la tolerancia, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación y la ayuda mutua” y “Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano.”

Según el artículo 21 expresa “El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.”

El artículo 22 tiene como objetivo específico de la educación básica en el ciclo de secundaria “La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.”

CÓDIGO DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA (LEY 1098 DE 2006)

Artículo 1°. Finalidad. Este Código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la



SC-



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

Artículo 34. Derecho a la información. Sujeto a las restricciones necesarias para asegurar el respeto de sus derechos y el de los demás y para proteger la seguridad, la salud y la moral, los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a buscar, recibir y difundir información e ideas a través de los distintos medios de comunicación de que dispongan.

Artículo 37. Libertades fundamentales. Los niños, las niñas y los adolescentes gozan de las libertades consagradas en la Constitución Política y en los tratados internacionales de derechos humanos. Forman parte de estas libertades: el libre desarrollo de la personalidad y la autonomía personal, la libertad de conciencia y de creencias, la libertad de cultos, la libertad de pensamiento, la libertad de locomoción; y la libertad para escoger profesión u oficio.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

DISEÑO (CRONOGRAMA)

SEMANAS	GRADO	ACTIVIDAD	OBJETIVO
SEMANA N°1	SEXTOS	Importancia de la educación física en el hogar.	Reconocer y valorar la importancia de la educación física.
SEMANA N°1	SEPTIMOS	Importancia de la educación física en el hogar.	Reconocer y valorar la importancia de la educación física.
SEMANA N°2	SEXTOS	Actividad practica-Capacidades físicas.	Reforzar las capacidades físicas.
SEMANA N°2	SEPTIMOS	Actividad practica-Capacidades físicas.	Reforzar las capacidades físicas.
SEMANA N°3	SEXTOS	Sistema óseo-Habilidades motrices.	Adquirir conocimiento para la vida del sistema óseo y las habilidades motrices.
SEMANA N°3	SEPTIMOS	Sistema muscular	Identificar las funciones del sistema muscular y su importancia en el movimiento.
SEMANA N° 4	SEXTOS	Repaso.	Reforzar los conocimientos vistos en clase, para la evaluación bimestral.
SEMANA N°4	SEPTIMOS	Repaso.	Reforzar los conocimientos vistos en clase, para la evaluación bimestral.



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA N°5	SXTOS	EVALUACIÓN BIMESTRAL.	Presentación de la evaluación bimestral.
SEMANA N°5	SEPTIMO	EVALUACIÓN BIMESTRAL	Presentación de la evaluación bimestral.
SEMANA N°6	SXTOS	Nivelación de trabajos de periodo 1	Nivelación de trabajos de periodo 1
SEMANA N°6	SEPTIMO	Nivelación de trabajos de periodo 1	Nivelación de trabajos de periodo 1
SEMANA N°7	SXTOS	Gimnasia básica	Impartir conocimiento en teoría como practica.
SEMANA N°7	SEPTIMO	Gimnasia básica	Recordar y reforzar las bases teóricas
SEMANA N°8	SXTOS	Paro nacional	Paro nacional
SEMANA N°8	SEPTIMO	Paro nacional	Paro nacional
SEMANA N°9	SXTOS	Paro nacional	Paro nacional
SEMANA N°9	SEPTIMO		
SEMANA N°10	SXTOS		
SEMANA N°10	SEPTIMO		



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Cartilla pedagógica

SEMANA 1

LIDERAZGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GRADO 701



UNIVERSIDAD DE
PAMPLONA
2021

AUTORA

ZAYIRA PAOLA BOHORQUEZ VELOZA LIC. EDUCACIÓN FÍSICA

RESUMEN

Esta cartilla hace énfasis en el liderazgo de la actividad física en casa, es decir como nos encontramos en tiempos de pandemia, quise aportar conocimientos y bases a los estudiantes acerca de lo que es ser un buen líder en la actividad física, para que ellos en sus hogares cumplan con el rol de la mejor manera, teniendo en cuenta que todo esto es para el bienestar físico y mental de ellos y su familia, cabe resaltar que realizar actividad física es muy importante para llevar una vida más saludable.



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



RESUMEN

Esta cartilla hace énfasis en el liderazgo de la actividad física en casa, es decir como nos encontramos en tiempos de pandemia, quise aportar conocimientos y bases a los estudiantes acerca de lo que es ser un buen líder en la actividad física, para que ellos en sus hogares cumplan con el rol de la mejor manera, teniendo en cuenta que todo esto es para el bienestar físico y mental de ellos y su familia, cabe resaltar que realizar actividad física es muy importante para llevar una vida más saludable.

RESUMEN

Las Habilidades Motrices en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo natural y con el paso del tiempo tenemos que desarrollarlas y fortalecerlas, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, En esta cartilla encontraras la metodología necesaria para reforzarlas, para ello se utilizo una variedad de ejercicios acordes a las edades de los educandos de la institución.

EDUCACIÓN FÍSICA EN GRADO SEXTO Y SÉPTIMO



INTRODUCCIÓN

Las habilidades motrices son fundamentales en el desarrollo del niño, durante su crecimiento es esencial trabajar en ellas para tener jóvenes hábiles en diferentes deportes, por este motivo se creo esta cartilla didáctica, donde encontraras contenido interesante para trabajar en las clases de educación sin perder el enfoque. Es importante ser ese guía en ese procesos de enseñanza en los niños.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	5
TABLA DE CONTENIDO.....	6
HABILIDADES BÁSICAS.....	7
ETAPA I- CALENTAMIENTO.....	9
COERER.....	11
SALTAR.....	13
EQUILIBRIO.....	15
LANZAR.....	17
ELONGACIÓN.....	19
CONCLUSIONES.....	20
BIBLIOGRAFÍA.....	21

HABILIDADES MOTRICES

Las habilidades motrices son aquellos actos motores que se, llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensoriomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolla.

Para Guthrie la habilidad motriz es definida como "la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas"

Se trata, por consiguiente, de la capacidad de movimiento humana adquirida por aprendizaje, entendiendo el desarrollo de la habilidad motriz como producto de un proceso de aprendizaje motor.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR, PARA INICIAR CON LA PAISAJE CULTURAL

EJERCICIO 1:
CUELLO: movimientos suaves, adelante, atrás, derecha e izquierda.

EJERCICIO 3:
Círculos con la cadera: Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro.
 • Basta con 15 segundos en cada dirección.

EJERCICIO 2:
 En el punto en punta de pies, arriba y abajo.

EJERCICIO 4:
Movimiento de rodillas: con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas.

ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR

EJERCICIO 5:
Elevación de brazos: se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro.

EJERCICIO 6:
Tijera: Saltar abriendo y cerrando piernas (laterales): de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz.

EJERCICIO 7:
Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta.

EJERCICIO 9:
Balacear brazos adelante atrás: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. En el punto moviendo adelante y atrás.

CORRER

Para el siguiente autor (Meinel, 1977, 214-216)

“el correr se entiende una forma de locomoción en la que a diferencia del caminar se produce una fase de vuelo, en el segundo año los niños caminan a menudo con una sucesión muy rápida de pasos, sin que pueda observarse sin embargo una fase de vuelo. Las etapas previas del correr previamente dicho son: rapidez y seguridad en el caminar, el niño domina los cambios de dirección - caminar saltarín - se dan dos pasos pequeños y cortos, levantando más la rodilla que al caminar.”



ETAPA 2: FASE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

1. DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO DE CORRER

El ejercicio consiste en correr de frente y tocar el cono que está ubicado a 8 metros de distancia. una vez toque el cono se devuelve corriendo de espaldas a la línea inicial (línea de salida). el estudiante realizará 3 series de 3 ida y vuelta cada serie en total 9 . es decir cada ida y vuelta es una en total. Cuando termine la primera serie descansara 60 segundos.



SALTAR

Para (Meinel, 1977, 214-218)

"el saltar se emprenden alrededor de los dos años y medio, ósea, al mismo tiempo que el niño comienza a correr. La caída se produce casi siempre en posición de paso. (Una pierna avanzada) y todavía elástica. Por lo general los niños brincan 1 o 2 veces hacia adelante después de la caída. También a los 3-5 años, cuando ya se salta de alturas mayores, no se observa todavía elasticidad en la caída. Los niños caen muchas veces de cuclillas, como es justo pero no pueden erguirse inmediatamente. Después de caer acostumbra a producirse una pausa y a continuación sigue un brinco parecido al de los primeros saltos el salto se da todavía desde la posición erguida, con gran profusión de arranques. Aproximadamente al cumplir los 3 años, observamos el salto hacia arriba de pequeñas alturas, desde el suelo."



ETAPA 2: FASE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

1. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DE SALTAR

EJERCICIO 1

Saltar la cuerda por 12 segundos. saltos cortos. 3 series
Materiales: 1 Soga o cuerda.



EJERCICIO 2

De pie, piernas abiertas a la anchura de los hombros, brazos flexionados. las piernas llegan a las manos. el salto es fuerte. 12 segundos 3 series



EQUILIBRIOS

García y Fernández (2002): el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad.

ETAPA 2: FASE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

1. DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO DE EQUILIBRIO

EJERCICIO 1

Me arrodilla, mis manos van al suelo, el ejercicio consiste en elevar la pierna derecha y el brazo izquierdo.
TIEMPO: por 25 segundos- 3 series



EJERCICIO 2

De pie, elevo brazo y pierna derecha y luego izquierda.
TIEMPO: por 25 segundos- 3 series



EJERCICIO 3

De pie, elevo brazos por encima de la cabeza, juntando las manos, al mismo tiempo elevo rodilla derecha quedando ubicada a un lado de la pierna de apoyo, como se observa en la imagen.



LANZAR

Según (Meinel, 1977, 214-218) "el lanzar desde los comienzos primerizos hasta el lanzamiento con puntería pueden observarse las siguientes formas de lanzamiento:

El niño arroja hacia abajo pequeños objetos manejables (pelotas), aparentemente con la articulación de la mano, ya poco antes de cumplir un año.

A partir de este movimiento se desarrolla paulatinamente el lanzamiento con una mano aun objetivo, en posición derecha. Este desarrollo se produce con relativa rapidez cuando se presentan suficientes posibilidades de ejercicio.

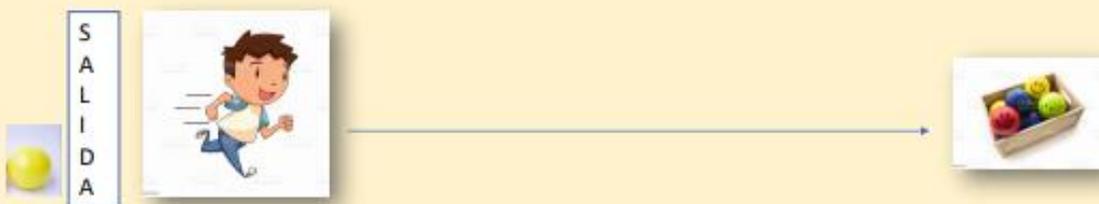
17

ETAPA 2: FASE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

1 DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DE LANZAR

La actividad consiste en tomar de una caja una pelota que esta ubicada a 8 metros y lanzarla contra la pared y recibirla sin dejarla caer al suelo, enseguida corre a la línea de salida y deja la pelota y va por las otras 2 y repite la acción anterior.

TIEMPO: 3 series, descanso de 40 segundos entre serie.



18



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

LAS HABILIDADES MOTRICES SON LA BASE PARA EL DESARROLLO DEL NIÑO, SON AQUELLAS ADQUISICIONES DE DETERMINADOS PATRONES MOTORES QUE PARTEN DE LA PROPIA MOTRICIDAD NATURAL, QUE PERMITEN LA REALIZACIÓN DE NUEVOS APRENDIZAJES. SE DESARROLLAN ESTAS HABILIDADES CREANDO SITUACIONES DE APRENDIZAJE QUE PERMITAN A LOS NIÑOS EXPLORAR POSIBILIDADES DIFERENTES DE RESPUESTAS. POR ESO ES NECESARIO REFORZARLAS A DIARIO.

20

BIBLIOGRAFIA

- Meinel, K. (1977, 214-218). Didáctica del Movimiento. Habana: Orbe.
Batalla, A. (2000). Habilidades motrices. Barcelona: inde.
Generelo, E., y Lapetra, S. (1993). Habilidades y destrezas motrices básicas: análisis y evolución. En a.A.V.V., Fundamentos de educación física para primaria (pp. 443-484). Barcelona: inde.
Sánchez, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid : gymnos.
GARCÍA, J. A. y FERNÁNDEZ, F. (2002): Juego y Psicomotricidad. Ed. CEPE. Madrid.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



SEMANA 3

SEMANA 2

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



LIDERAZGO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL GRADO 701

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
2021

AUTORA

ZAYIRA PAOLA BOHORQUEZ VELOZA
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RESUMEN

Esta cartilla hace énfasis en el liderazgo de la actividad física en casa, es decir, como nos encontramos en tiempos de pandemia, quise aportar conocimientos y bases a los estudiantes acerca de lo que es ser un buen líder en la actividad física, para que ellos en sus hogares cumplan con el rol de la mejor manera, teniendo en cuenta que todo esto es para el bienestar físico y mental de ellos y su familia, cabe resaltar que realizar actividad física es muy importante para llevar una vida más saludable.

RESUMEN

Las capacidades físicas son vitales trabajarlas a diario ya que gracias a ellas podemos realizar las actividades cotidianas, no solo se trabajan en el deporte sino en todas las actividades físicas que realizamos hay se refuerzan, hay que darles el valor necesario y trabajar cada una lo mejor posible, en la actualidad ha ido tomando importancia por su relevancia en la realidad social (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio).



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



LIDERAZGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GRADO 701



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
2021

5

INTRODUCCIÓN

Las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva. por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	5
TABLA DE CONTENIDO.....	6
CAPACIDADES FÍSICAS.....	7
ETAPA 1- CALENTAMIENTO.....	9
FUERZA.....	13
RESISTENCIA.....	16
ELONGACIÓN.....	20
CONCLUSIONES.....	21
BIBLIOGRAFIA.....	22



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPACIDADES FÍSICAS



J. WEINECK (1995)

Define como formas de sollicitación motriz o cualidades que determinan la condición física que se derivando procesos energéticos: la resistencia general, la fuerza y la velocidad y las que se derivan de procesos de regulación y control: la movilidad y la destreza.



A. HOHMANN Y COLS (2005)

Definen como capacidades condicionales energéticas a la resistencia, la fuerza y la velocidad y como capacidades coordinativas informacionales a la velocidad, la flexibilidad y otras capacidades coordinativas en un sentido más estricto.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR, PARA INICIAR CON LA PARTE CENTRAL

NOTA: buscar un sitio adecuado, tener hidratación y buena actitud.

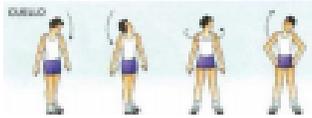


EJERCICIO 1 DE CALENTAMIENTO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Iniciamos con el cuello. Primero llevamos cabeza adelante, atrás, a la derecha y a la izquierda

TIEMPO: 15 segundos.



EJERCICIO 2 DE CALENTAMIENTO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Tronco: llevamos el tronco adelante tocando con las manos la punta del zapato

TIEMPO: 15 segundos.



2 DE TRONCO:

Manos a la cintura, llevamos el tronco hacia atrás.

TIEMPO: 15 segundos.



ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR, PARA INICIAR CON LA PARTE CENTRAL

NOTA: buscar un sitio adecuado, tener hidratación y buena actitud.



EJERCICIO 3 DE CALENTAMIENTO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Manos a la cintura y giramos el tronco a la derecha y luego a la izquierda, las piernas no se mueven quedan totalmente quietas.

TIEMPO: 15 segundos.



EJERCICIO 4 DE CALENTAMIENTO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

De pie, estiramos los brazos a la derecha por delante de nuestro cuerpo y mantenemos como se observa en la imagen.

TIEMPO: 15 segundos por cada lado.



EJERCICIO 5 DE CALENTAMIENTO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Extremidades inferiores

De pie, manos sobre la cabeza, elevamos pierna derecha y mantenemos 15 segundos, luego realizamos el cambio para la pierna izquierda igual 15 segundos.



EJERCICIO 6 DE CALENTAMIENTO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Brazos arriba totalmente estirados, y llevamos la pierna hacia atrás flexionada tocando glúteo. 15 segundos con pierna derecha y 15 con izquierda.



11

ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR, PARA INICIAR CON LA PARTE CENTRAL

NOTA: buscar un sitio adecuado, tener hidratación y buena actitud.



EJERCICIO 7 DE CALENTAMIENTO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

De pie, manos atrás del cuello, mi pierna derecha la extiendo lateralmente toda estirado y mantengo 15 segundos, luego el cambio a la izquierda y mantengo 15 segundos.



EJERCICIO 8 DE CALENTAMIENTO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

De pie, manos atrás de la espalda, elevo pierna derecha hacia el frente totalmente estirada, mantengo 15 segundos por pierna derecha y izquierda..



Fig. 1

12



FUERZA

PARA VERKHOSHANSKY (1998)

LA FUERZA ES EL PRODUCTO DE UNA ACCIÓN MUSCULAR INICIADA Y SINCRONIZADA POR PROCESOS ELÉCTRICOS EN EL SISTEMA NERVIOSO. LA FUERZA ES LA CAPACIDAD QUE TIENE UN GRUPO MUSCULAR PARA GENERAR UNA FUERZA BAJO CONDICIONES ESPECÍFICAS.

GRUPO A- PARTE GENERAL DE LA ACTIVIDAD

EJERCICIO 1 DE FUERZA

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

FUERZA EN TIERN INFERIOR:

Sentadilla: Una sentadilla es un ejercicio físico que se lleva a cabo para desarrollar los músculos y fortalecer los tendones y los ligamentos de las piernas. ...

El ejercicio consiste en flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida.

Realizar: 10 repeticiones con descanso de 15 segundos. 3 series.



GRUPO A- PARTE GENERAL DE LA ACTIVIDAD

EJERCICIO 1 DE FUERZA

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

FUERZA EN TIERN INFERIOR:

Sentadilla con salto:

PASO 1: Ponte de pie con los pies juntos, y coloca las manos sobre los muslos.

PASO 2: Flexiona las rodillas, salta y separa los pies un poco más.

PASO 3: Déjate caer con los pies separados a una distancia mayor que los hombros, bajando hasta quedar en posición de sentadilla. En sentadilla, vuelve a saltar y aterriza en la posición inicial, cayendo con los pies juntos.

Realizar: 10 repeticiones con descanso de 15 segundos. 3 series.





RESISTENCIA



Genéricamente podemos definir la **resistencia** como la **capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.**

Weineck la define como la **capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga.**

ETAPA 2- PARTE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

EJERCICIO 1 DE FUERZA

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO BURPEE:

1. Colócate en cuclillas y posa las palmas de las manos en el suelo, siempre a la altura de los hombros.
 2. Dáte un impulso y despliega las piernas hacia atrás, con la espalda recta, manteniendo la puntera de los pies sobre el suelo.
 3. Realiza una flexión, flexionando el codo, y vuelve.
 4. Realiza el paso 2 pero a la inversa: da un impulso para plegar las piernas.
 5. Ahora realiza un salto vertical. **R**
- Realizar 10 repeticiones con descanso de 40 segundos entre serie. 3 serie.





ETAPA 2- PARTE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

EJERCICIO 1 DE FUERZA

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FLEXIÓN DE CODO:

1. La posición inicial **es** estar acostado mirando hacia el suelo, apoyándose únicamente con la punta de los pies y las palmas de las manos. ...
 2. A continuación **se** flexionan los brazos manteniendo en todo momento los **codos** cerca del cuerpo hasta rozar el suelo con el pecho sin llegar a apoyarse en él.
- Realizar 7 repeticiones con descanso de 20 segundos 3 serie



ETAPA 3: ELONGACIÓN

PaseSorella - Sorelos

Nos apoyamos con un pie delante y el otro detrás. Apoyando el talón trasero con la rodilla siempre estirada. Gradualmente vamos llevando la cadera hacia adelante, sin flexionar la rodilla y siempre apoyando el talón.

TIEMPO: 15 SEGUNDOS



SEÑALES Y TENDÓN DE AQUILES

Nos apoyamos con un pie delante y el otro detrás. Apoyando el talón trasero. Flexionamos suavemente la rodilla incrementando gradualmente la presión. Este ejercicio puede durar el tiempo que consideremos necesario.

TIEMPO: 15 SEGUNDOS





ETAPA 3: ELONGACIÓN

ISQUÍOTIBIALES Y GÁSTRICOS

Apoyamos las manos en el piso, con las piernas flexionadas, buscamos de a poco estirar las piernas.

TIEMPO: 15 segundos



CUADRÍCEPS

Si es posible, buscamos un punto de apoyo. El cuerpo debe estar derecho, las rodillas juntas y llevamos el pie hacia atrás apoyándolo en la cola. Este estiramiento puede durar 30 segundos.

TIEMPO: 15 segundos



30

CONCLUSIONES



1722 Resistencia

EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES DE FUERZA Y RESISTENCIA EN NIÑOS Y ESTUDIANTES A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, OCUPA UN PAPEL MUY IMPORTANTE EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD DE LOS ESTUDIANTES. VAN A CONSEGUIR UN ELEMENTO MUY IMPORTANTE PARA ELEVAR LA CAPACIDAD DE TRABAJO, SUS NIVELES DE PREPARACIÓN FÍSICA, MEJORAR EN GRAN MEDIDA SU SALUD Y LOS PREVIENE DEL PADECIMIENTO DE DIVERSAS ENFERMEDADES MEJORANDO SU CALIDAD DE VIDA PARA REALIZAR DIVERSAS TAREAS DE LA SOCIEDAD EN QUE VIVIMOS.

31

BIBLIOGRAFÍA

- Hohmann, A., Lames, L. & Manfred. (2005). Introducción a la ciencia del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
 Weineck, J. (1995). Entrenamiento óptimo. Barcelona: Hispano- Europea.
<http://www.efdeportes.com/>
 Villaescusa (España) J.M. TESTS PARA VALORAR LA RESISTENCIA Año 3. N.º 12.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 3

LIDERAZGO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL GRADO 701



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
2021

AUTORA

ZAYIRA PAOLA BOHORQUEZ VELOZA
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RESUMEN

3

Esta cartilla hace énfasis en el liderazgo de la actividad física en casa, es decir, como nos encontramos en tiempos de pandemia, quise aportar conocimientos y bases a los estudiantes acerca de lo que es ser un buen líder en la actividad física, para que ellos en sus hogares cumplan con el rol de la mejor manera, teniendo en cuenta que todo esto es para el bienestar físico y mental de ellos y su familia, cabe resaltar que realizar actividad física es muy importante para llevar una vida más saludable.

RESUMEN

4

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento. Esta capacidad física no está determinada por factores energéticos como: las capacidades condicionales, ni por factores nerviosos como las capacidades coordinativas; es decir, que no se deriva de la obtención o transmisión de energía ni tampoco del proceso de regulación y dirección de los movimientos; sino que está en dependencia de factores morfológicos estructurales de las articulaciones, de la elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5

INTRODUCCIÓN

LIDERAZGO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL GRADO 701



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
2021

- El individuo nace disponiendo de una gran flexibilidad que paulatinamente va perdiendo, por eso debe trabajar sistemáticamente, desde la edad infantil, siendo aconsejable comenzar su trabajo desde edades tempranas (7-8 años) ya que a los 13-14 años de edad el organismo comienza a sufrir cambios morfológicos y fisiológicos.

6

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	5
TABLA DE CONTENIDO.....	6
FLEXIBILIDAD.....	7
ETAPA 1- CALENTAMIENTO.....	10
ACTIVIDAD CENTRAL DE FLEXIBILIDAD.....	11
VUELTA A LA CALMA.....	12
CONCLUSIONES.....	14
BIBLIOGRAFIA.....	15



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



FLEXIBILIDAD



8

OZOLIN (1970) EXPRESA QUE:

“la flexibilidad es la capacidad de realizar ejercicios con gran amplitud”.

HARRE (1973) PLANTEA QUE:

“la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”.



Tener en cuenta algunas consideraciones metodológicas a seguir y coincidimos con lo que al respecto plantea el colectivo de autores de la EIEFD (2003):

- Los movimientos que se utilizan para elongar determinada musculatura deberán ser opuestos a los que esta realiza en su función agonista, es decir, para mejorar la elasticidad de un grupo muscular que es agonista, en determinados movimientos, es necesario realizar acciones contrarias a su agonismo (contracción), situándolo en funciones opuestas (antagonismo).
- la mejor etapa del desarrollo es la infancia y la adolescencia, la labor fundamental está encaminada a mantenerla o estabilizarla.
- lograr la dosificación adecuada entre la activa y la pasiva en los regimenes de trabajo estático y dinámico.
- Se trabaja en la parte inicial de la parte principal de la clase.
- El método más utilizado es el ejercicio repetido, aunque existen métodos específicos para educarla en dependencia del tipo y técnica de ejercitación.

10

ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR, PARA INICIAR CON LA PARTE CENTRAL

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	



11 ETAPA 2, ACTIVIDAD CENTRAL

Realiza los ejercicios de flexibilidad para miembros inferiores. Teniendo en cuenta la dirección que indica la flecha y que debes repetirlo 4 veces, el tiempo que se indica en la imagen.

12 PARTE 3: ELONGACIÓN

Al finalizar la práctica de la actividad central es muy importante volver a elongar, deja pasar cinco minutos y vuelve a realizar una rutina de estiramientos suavemente durante once a cinco minutos más.

Ejercicio 1:
Descripción del ejercicio:
 De pie, el mano derecha la lleva atrás para que sostenga el codo de el mano izquierda y mantenemos 15 segundos luego realizamos el cambio.

Ejercicio 2:
Descripción del ejercicio:
 Para iniciar con este ejercicio se abla en el piso, manos y pies en el suelo como se ve en la imagen, subimos glúteos y mantenemos por 20 segundos.

EJERCICIO 3:
Descripción del ejercicio:
 Nos acostamos en el suelo boca arriba, totalmente estirada la pierna derecha mientras que la pierna izquierda la subo y con las manos hacemos presión, mantenemos por 15 segundos, y luego cambio.

EJERCICIO 4:
Descripción del ejercicio:
 De pie el tron superior va a bajar y con las manos voy a llegar a los talones sin doblar las piernas. Por 15 segundos.

EJERCICIO 5:
Descripción del ejercicio: Nos acostamos de pie. Mis manos van arriba totalmente estiradas, el mano derecha como el mano izquierda y la lleva al lado derecho haciendo un poco de presión, por 15 segundos mantenemos. Luego cambio.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



14

CONCLUSIÓN

- El desarrollo de la capacidad flexibilidad tiene gran importancia para los profesionales que trabajan en Educación Física aunque existen deficiencias que limitan su desarrollo en los distintos niveles de enseñanza.
- Esta cartilla esta enfocada en la flexibilidad, por que busca darle el valor necesario a esta capacidad, ya que en la mayoría de colegio y lugares deportivos la pasan en alto, por ese motivo diseñe una buena temática con ejercicios que la complementan.

15

BIBLIOGRAFIA

- Colectivo de autores. (2003) Teoría y práctica general de la gimnasia. Documento en PDF.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 4

LIDERAZGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GRADO 701



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
2021

AUTORA

ZAYIRA PAOLA BOHORQUEZ VELOZA
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RESUMEN



Esta cartilla hace énfasis en el liderazgo de la actividad física en casa, es decir, como nos encontramos en tiempos de pandemia, quise aportar conocimientos y bases a los estudiantes acerca de lo que es ser un buen líder en la actividad física, para que ellos en sus hogares cumplan con el rol de la mejor manera, teniendo en cuenta que todo esto es para el bienestar físico y mental de ellos y su familia, cabe resaltar que realizar actividad física es muy importante para llevar una vida mas saludable.

RESUMEN



El espacio para ejercitarse dentro de la casa puede ser amplio o totalmente reducido. Por esa razón trabajamos la velocidad en espacio reducido, Es la Capacidad de responder lo más rápido posible a un estímulo, o tiempo que pasa entre estímulo y respuesta.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN



Velocidad y éxito, en el ámbito deportivo, suelen ir unidos, aunque la velocidad no se manifiesta como un cualidad "pura", sino que depende de multitud de parámetros: la técnica motriz, la fuerza máxima y explosiva (que junto a la velocidad forman una "unidad dinámica"), los desequilibrios musculares, la elasticidad muscular y la resistencia específica condicionan positiva o negativamente el desarrollo de la velocidad.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	5
TABLA DE CONTENIDO.....	6
VELOCIDAD EN ESPACIO REDUCIDO.....	7
ETAPA 1- CALENTAMIENTO.....	9
ACTIVIDAD CENTRAL.....	12
VUELTA A LA CALMA.....	14
CONCLUSIONES.....	16
BIBLIOGRAFIA.....	17



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



VELOCIDAD EN ESPACIO REDUCIDO



VELOCIDAD

FREY (1977): "Capacidad que permite, en base a la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas". (Citado por WEINECK, 1988, 223).

Velocidad de Reacción

Definición: "Capacidad de reaccionar en el menor tiempo a un estímulo". (GROSSER, 1992, 18).



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



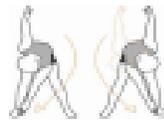
ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR, PARA INICIAR CON LA PARTE CENTRAL

Ejercicio 1: Rotamos la cabeza lentamente a derecha e izquierda por 12 segundo por cada lado.



Ejercicio 2: Inclinación del tronco en combinación de giro

- Realizamos un extenso movimiento hacia la izquierda y derecha.
- Miramos la mano que lleva hacia arriba. Por 15 segundos.



ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR, PARA INICIAR CON LA PARTE CENTRAL

Ejercicio 3: Inclinación del tronco: Los pies en la anchura de los hombros, las piernas rectas por las rodillas mientras realizamos el ejercicio. Por 15 segundos en cada lado.



Ejercicio 4. Cadera: Hacemos movimientos hacia adentro y hacia afuera, círculo. Por 15 segundos.





ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR, PARA INICIAR CON LA PARTE CENTRAL

Ejercicio 5: Balancéelas hacia delante y luego hacia atrás. Por 15 segundos cada pierna.



ETAPA 2: ACTIVIDAD CENTRAL

Ejercicio 1

Toco el cono y me devuelvo y toco el otro, 30 segundo de trabajo, 15 de descanso por repetición, 3 series, La postura del ejercicio es correr de frente y hacia atrás. HA MAXIMA VELOCIDAD. Descansa 1 minuto por serie.



Ejercicio 2

Toco el cono con las manos me devuelvo al otro, 30 segundos de trabajo y 15 de descanso, 3 serie, ((piernas flexionadas un poco, desplazamiento lateral)). Descansa 1 minuto por serie.

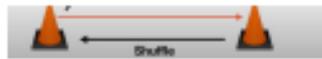




ETAPA 2: ACTIVIDAD CENTRAL

Ejercicio 1

Toco el cono y me devuelvo y toco el otro, 30 segundo de trabajo, 15 de descanso por repetición, 3 series, La postura del ejercicio es correr de frente y hacia atrás. HA MAXIMA VELOCIDAD. Descansa 1 minuto por serie.



Ejercicio 2

Toco el cono con las manos me devuelvo al otro, 30 segundos de trabajo y 15 de descanso, 3 serie, ((piernas flexionadas un poco, desplazamiento lateral)). Descansa 1 minuto por serie.



ETAPA 2: ACTIVIDAD CENTRAL

Ejercicio 3

Nos ubicamos en el cono que tiene la flecha verde, de hay salimos al cono de la derecha pasamos por detrás volvemos al cono de la flecha y vamos al cono de la izquierda repetimos por 30 segundos y descansamos 15 segundos, desplazamiento de frente y hacia atrás. Descansa 1 minuto por serie.



Ejercicio 4

Iniciamos del cono que tiene el punto rojo salimos corriendo y le damos la vuelta al cono que esta al frente, repetimos durante 30 segundos, descansamos 15 para recuperar, 3 series. Descansa 1 minuto por serie.





PARTE 3: ELONGACIÓN

15 segundos cada ejercicio.

Ejercicio 1

Sirve para estirar los músculos después del entrenamiento y para ganar flexibilidad.



•Ejercicio 2

Estira la pierna derecha e inclina los dedos del pie hacia arriba, inclinándote, ligeramente hacia delante. Dobla la rodilla izquierda.



PARTE 3: ELONGACIÓN

Ejercicio 3

Siéntate en el suelo, pon las plantas de los pies tocándose una a otra, y los talones cerca de la pelvis. Puedes hacer dos variantes. Una de ellas es estirar el torso.



Ejercicio 4

Agarra con una mano la planta del pie. Y hazlo con ambos lados





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIÓN



Frente a la postura tradicional de que el velocista nace, debemos tener presente que la velocidad "se entrena y se aprende a través de un proceso muy desarrollado y complejo de planificación y regulación" y sólo a través de ejercicios específicos y no genéricos, realizados a velocidad máxima y no submáxima pues fomentarían "patrones motrices" en el cerebro también submáximos, perdiendo el carácter de velocidad.

Así, un deportista sólo se podrá considerar rápido si es capaz de "jugar" con velocidades máximas y sintiendo las variaciones de éstas, por eso es importante fortalecerlas en nuestra área de educación física, para ayudar a formar jóvenes con todas estas cualidades físicas al 100%.

BIBLIOGRAFIA

WEINECK, J.: *Entrenamiento óptimo*. Ed. Hispano Europea, Barcelona, 1988.

GROSSER, M.: *Entrenamiento de la velocidad*. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1992.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 5

LIDERAZGO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL GRADO 701



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
2021

1

AUTORA

ZAYIRA PAOLA BOHORQUEZ VELOZA LIC. EDUCACIÓN FÍSICA.



2



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RESUMEN

- En esta cartilla se hace énfasis en la influencia que tiene un buen líder a la hora de dirigir un grupo, es decir cada tema planteado en cada cartilla es una guía para que cada persona tenga en cuenta los ejercicios de coordinación (tema central) que se deben realizar teniendo claro las bases del liderazgo y de esa manera poder cumplir el rol de una excelente manera.

3

RESUMEN

- La coordinación es una cualidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos en cuanto a su definición, clasificación y factores determinantes. asimismo, es una de las cualidades más importantes y menos estudiada por la gran dificultad que conlleva la investigación de sus determinados componentes neurofisiológicos. el grado y la calidad de las funciones de coordinación influyen sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizaje de destrezas y técnicas deportivas.

4



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

UN BUEN NIVEL DE COORDINACIÓN MOTRIZ DEPENDE, POR TANTO, POR UN LADO, DEL GRADO DE DESARROLLO DEL S.N.C. (SISTEMA NERVIOSO CENTRAL), Y, POR OTRO, DE LOS GESTOS APRENDIDOS. ASÍ EN LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL APRENDIZAJE DE UN GESTO DEPORTIVO, LA MEJORA SE ESTABLECE CUANDO EN UN DETERMINADO MOMENTO Y MOVIMIENTO, SE EMPLEAN SOLAMENTE LOS MÚSCULOS QUE FISIOLÓGICAMENTE SON NECESARIOS, Y NO OTROS QUE SÓLO SIRVEN PARA ENTORPECER DICHO MOVIMIENTO, Y AUMENTAR INNECESARIAMENTE EL GASTO ENERGÉTICO

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	5
TABLA DE CONTENIDO.....	6
COORDINACIÓN.....	7
ETAPA 1- CALENTAMIENTO.....	9
ETAPA 2- PARTE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD.....	10
ELONGACIÓN.....	12
CONCLUSIONES.....	13
BIBLIOGRAFIA.....	14



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



COORDINACIÓN



7

- SEGÚN JEAN LE BOULCH (1987)

LA COORDINACIÓN ES “LA INTERACCIÓN, EL BUEN FUNCIONAMIENTO, ENTRE EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y LA MUSCULATURA ESQUELÉTICA EN LA EJECUCIÓN DEL MOVIMIENTO”. TIENE EN CUENTA, POR TANTO, EL AJUSTE ENTRE LA ACCIÓN MUSCULAR Y LA “IDEA” MOTRIZ O ESQUEMA MENTAL DE LO QUE SE DESEA EJECUTAR

- SEGÚN R. MOLLET (1968;

RECOGIDO EN CASTAÑER Y CAMERINO [1991]), EN LOS MOVIMIENTOS VOLUNTARIOS O CONTROLADOS, LA REGULACIÓN ENTRE LOS AGONISTAS Y LA RELAJACIÓN DE LOS ANTAGONISTAS, DETERMINAN LA COORDINACIÓN MOTORA.

- PARA HERNÁNDEZ VÁZQUEZ (1971;

RECOGIDO EN CASTAÑER Y CAMERINO [1991]), ES LA CAPACIDAD DE ACCIÓN CONJUNTA DE LAS ZONAS CORPORALES IMPLICADAS POR EL MOVIMIENTO.



SC-

“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

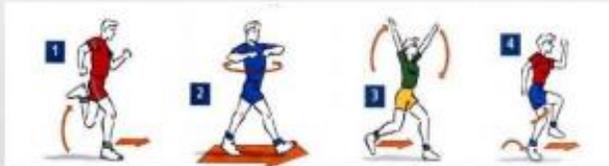
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR, PARA INICIAR CON LA PARTE CENTRAL

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

- En el 1 se va a realizar trote en el puesto por 30 segundos.
- En el 2 se va a realizar moviendo del tronco a la derecha e izquierda
- En la 3 vamos a elevar brazos totalmente estirados arriba y abajo
- En la 4 vamos a realizar elevación del brazo derecho y pierna izquierda y al contrario 30 segundos.



9

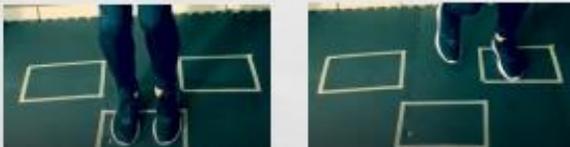
ETAPA 2: FASE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

MATERIAL CINTA.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Inicia con los dos pies en el cuadro de la mitad, de desplaza hacia la izquierda con el pie izquierdo y el derecho va elevado, vuelve al centro con los pies juntos, y por ultimo va a la derecha apoyando pie derecho, y repite.

TIEMPO: 1 minuto, 3 series, 30 segundos de descanso entre serie.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Inicia con los pies juntos en la mitad de los cuadros, primer paso es abrir las piernas y colocarlas en los cuadros correspondientes a derecha e izquierda, segundo paso cierro arriba en el cuadro y vuelvo a centro y repito, como se observa en la imagen.

TIEMPO: 1 minuto, 3 series, 30 segundos de descanso entre serie.



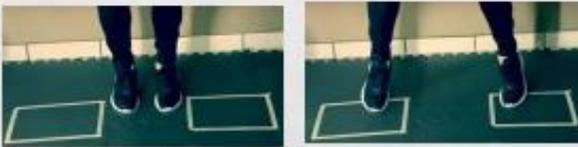


ETAPA 2: FASE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Inicia con los dos en el centro de los dos cuadros hay en esa posición va a realizar 3 saltos cortos y seguido abre a los lados, como se observa en la imagen y repite.

TIEMPO: 1 minuto, 3 series, 30 segundos de descanso entre serie.



DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Inicia el ejercicio en la mitad de los cuadros, estando en esa posición realizo un skipping y piso dentro del cuadro derecho con el pie derecho y vuelvo al centro sigo realizando skipping y voy al cuadro de arriba y piso dentro de el con el mismo pie derecho y repito, como se observa en la imagen, Luego realizamos con el pie izquierdo la misma secuencia.

TIEMPO: 1 minuto, 3 series, 30 segundos de descanso entre serie.



ETAPA 3: ELONGACIÓN

Realizamos cada ejercicio, con una durabilidad de 15 segundos por cada uno.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIÓN

EN LOS PRIMEROS AÑOS DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA, LA MEJORA FUNCIONAL DEL DOMINIO CORPORAL SUPONE LA ADQUISICIÓN DE MÚLTIPLES CONDUCTAS MOTRICES DE CARÁCTER UTILITARIO, LÚDICO O EXPRESIVO, QUE SON FUNDAMENTALES PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE NUESTROS ALUMNOS. SE TRATA DE QUE ADQUIERAN EL MAYOR NÚMERO DE PATRONES POSIBLES CON LOS QUE PODER CONSTRUIR NUEVOS MOVIMIENTOS Y DESARROLLAR ADECUADAMENTE LAS CAPACIDADES MOTRICES BÁSICAS Y LAS HABILIDADES BÁSICAS.

13

BIBLIOGRAFIA

LE BOULCH, J. (1987). LA EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ EN LA ESCUELA PRIMARIA. ED. PAIDOS. BARCELONA.

LEGIDO, J.C. (1971). VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN BIOLÓGICA. MADRID. INEF.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 6



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

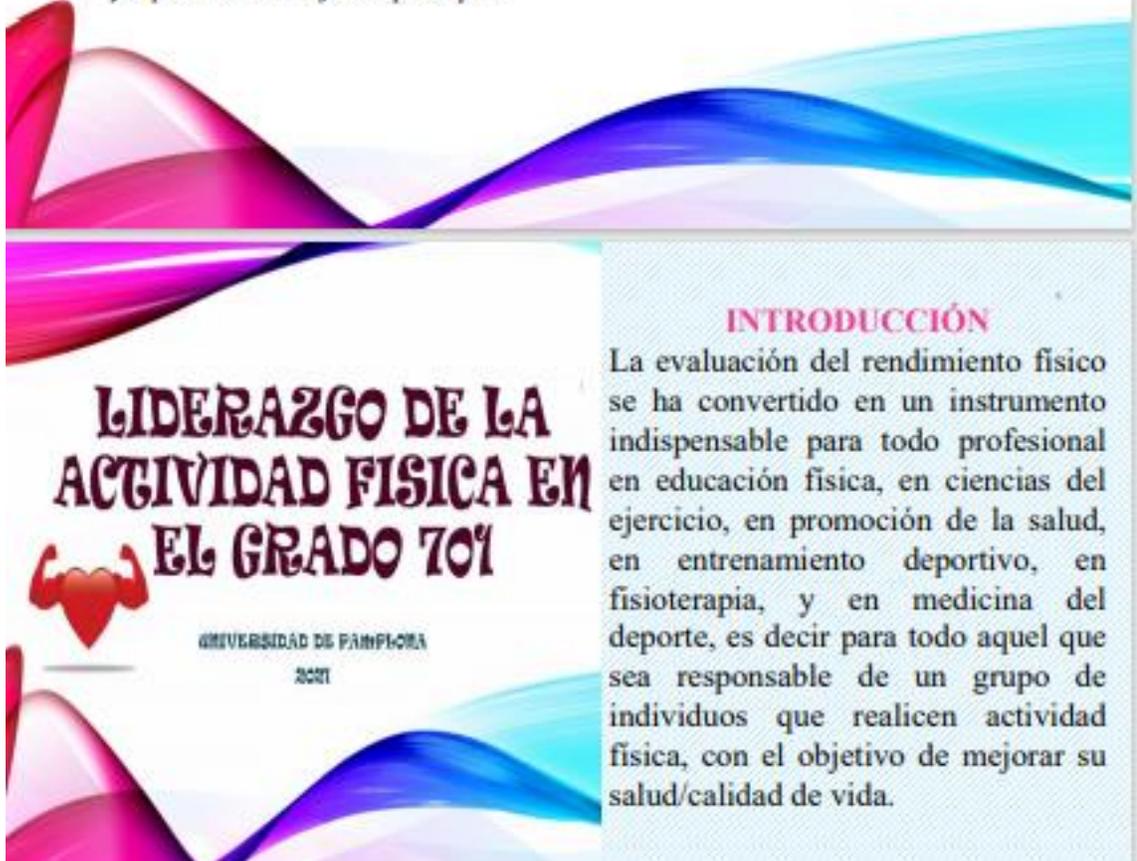


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RESUMEN

En esta cartilla hacemos énfasis en la resistencia tal vez sea uno de los aspectos más estudiados debido a la participación predominante de diversos sistemas. Para muchos autores es la capacidad física fundamental. Está presente, de una u otra forma, prácticamente en todas las actividades físicas y es indispensable para la práctica deportiva, sea esta con carácter lúdico, competitivo o de salud. Teniendo en cuenta que el liderazgo va de la mano con las actividades planteadas ya que ese es el objetivo principal.



INTRODUCCIÓN

La evaluación del rendimiento físico se ha convertido en un instrumento indispensable para todo profesional en educación física, en ciencias del ejercicio, en promoción de la salud, en entrenamiento deportivo, en fisioterapia, y en medicina del deporte, es decir para todo aquel que sea responsable de un grupo de individuos que realicen actividad física, con el objetivo de mejorar su salud/calidad de vida.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	4
TABLA DE CONTENIDO.....	5
RESISTENCIA.....	6
ETAPA 1- CALENTAMIENTO.....	8
ETAPA 2- PARTE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD.....	9
ELONGACIÓN.....	11
CONCLUSIONES.....	14
BIBLIOGRAFIA.....	15



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Mora, J. (1995):

La aptitud, capacidad, disposición o facilidad de acción para mantener durante un tiempo prolongado, el máximo posible, un esfuerzo activo muscular voluntariamente.

Lizaur y col.(1989):

Capacidad de mantener la continuidad de un esfuerzo retardando lo más posible la aparición de la fatiga.

Gros ser y col.(1985):

Capacidad de resistencia contra el cansancio al efectuar un esfuerzo duradero y la capacidad de recuperación rápida.

Weineck, J (1985): Capacidad psicofísica del deportista para resistir la fatiga.

ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR, PARA INICIAR CON LA PARTE CENTRAL

Los estudiantes ejecutan una serie de ejercicios de movilidad articular al inicio de cada sesión. Pueden ser dirigidos por distintos compañeros. Se sugiere el orden que muestra la imagen, pero se puede cambiar e incorporar otros ejercicios.

18 segundos por cada ejercicio.

- Punta de pie talón.
- Rodillas circundación
- Cadera, movimiento circular.
- Flexión de cadera al lado derecho-izquierdo.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ETAPA 2: FASE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
 Correr adelante toca suelo se devuelve hacia atrás de espalda y toca suelo y si sucesivamente.
TIEMPO: durante 1 minuto, 3 series con descansos de 30 segundos por serie.



3 minutos

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO
 Se inicia con rodillas arriba, el movimiento es constante.
TIEMPO: durante 1 minuto en el puesto, 3 series, con descansos de 30 segundos por serie.



ETAPA 2: FASE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO
 Se inicia con talones atrás, el movimiento es constante.
TIEMPO: durante 1 minuto en el pues, 3 series, con descansos de 30 segundos por serie.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:
 Iniciamos ubicando nuestras manos en el suelo, pies en el suelo, una vez allí iniciamos con nuestra pierna derecha llevando arriba al abdomen bajamos y luego pierna izquierda y así sucesivamente.
TIEMPO: 1 minuto, 3 serie con descansos de 35 segundos entre serie.





VUELTA A LA CALMA

Movimientos Circulares de cuello

- Movimientos suaves, hacia un lado y el otro.
- TIEMPO: 15 segundos de duración.



Tobillos

- Movimientos circulares de tobillo hacia un lado y el otro.
- TIEMPO: 15 segundos de duración.



PARTE 3: ELONGACIÓN-VUELTA A LA CALMA

PATADA ASCENDENTE

- Movemos la pierna hacia atrás y hacia adelante, en forma suave y alternando con la otra pierna. Se pueden buscar variantes a medida que transcurran los minutos.
- TIEMPO: No más de 30 segundos de duración.



ISQUIOTIBIALES Y GLUTEOS

- Tomamos suavemente la rodilla y ejercemos presión llevándola hacia arriba. Intercambiamos en ambas piernas.
- TIEMPO: No más de 30 segundos de duración.



PARTE 3: ELONGACIÓN-VUELTA A LA CALMA

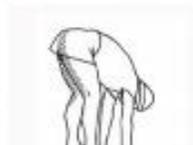
GEMELOS Y TENDÓN DE AQUILES

- Nos apoyamos y pie delante y el otro detrás. Apoyando el talón trasero, flexionamos suavemente la rodilla.
- TIEMPO: 15 segundos de duración.



ISQUIOTIBIALES Y GLUTEOS

- Apoyamos las manos en el piso, con las piernas flexionadas, buscando de a poco estirar las mismas.
- TIEMPO: 15 segundos de duración.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIÓN

La resistencia puede considerarse como la capacidad que nos permite soportar la actividad diaria. Naturalmente esta no será igual para todos los sujetos, sedentarios o jugadores/as profesionales, practicantes ocasionales en tiempo de ocio o niños/as en formación.

BIBLIOGRAFIA

Weineck J (1995). Entrenamiento Total. España: Paidotribo
Lizaur y col (1989): Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio (5ª Ed). España: Médica Panamericana.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 7

LIDERAZGO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL GRADO 701



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
2021

AUTORA

ZAYIRA PAOLA BOHORQUEZ VELOZA
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



RESUMEN

Esta cartilla es diseñada con el objetivo principal de involucrar el liderazgo que posee el estudiante a la hora de dirigir una actividad física, por esta razón es importante que el estudiante tenga unas bases teóricas y de esta manera se le facilite impartirlo. El equilibrio en educación física es una cualidad que unida a la coordinación es muy necesaria para el desarrollo motor del alumnado.



INTRODUCCIÓN

El equilibrio se relaciona con el sentido de propiocepción, que es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción regula la dirección y rango de movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de éste con el espacio, sustentando la acción motora planificada.

LIDERAZGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GRADO 701



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
2021



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	4
TABLA DE CONTENIDO.....	5
EQUILIBRIO.....	6
ETAPA 1- CALENTAMIENTO.....	8
ETAPA 2- PARTE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD.....	9
ELONGACIÓN.....	11
CONCLUSIONES.....	12
BIBLIOGRAFIA.....	13

EQUILIBRIO



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Según Álvarez del Villar (1987), el equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).

Contreras (1998): mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter exógeno o endógeno.

García y Fernández (2002): el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad.

1

ETAPA I - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR, PARA INICIAR CON LA PARTE CENTRAL

Consiste en realizar un movimiento de manera repetida en cada una de las articulaciones, esto se realiza con el objetivo de alcanzar una máxima amplitud en las siguientes repeticiones.

Como observamos en la imagen.

1. Rotación de hombro
2. Hombros arriba y abajo
3. Circunducción de hombros.
4. Circunducción de muñecas.
5. Circunducción de cadera.
6. Elevación de pierna.
7. Tiempo: 15 segundos por ejercicio.



2



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

ETAPA 2: FASE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

EJERCICIO 1

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: De pie se toma un objeto, puede ser un libro, botella de agua, se lo coloca en la cabeza a la voz del profesor; el alumnado va a llevar un pie hacia atrás y va a colocar las manos a los lados.

Duración: 20 segundos 3 repeticiones.



EJERCICIO 1

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Sentados en el suelo y apoyando las manos en el suelo por detrás de la espalda, levantar todo el cuerpo, manteniéndolo con los pies y las manos.

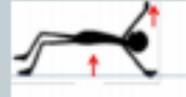
Duración: 20 segundos 3 repeticiones.



EJERCICIO 1

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Sentados en el suelo y apoyando las manos en el suelo por detrás de la espalda, levantar todo el cuerpo, manteniéndolo con los pies y las manos, seguido elevaremos una mano y mantenemos, luego se realiza el cambio de mano.

Duración: 20 segundos 3 repeticiones.



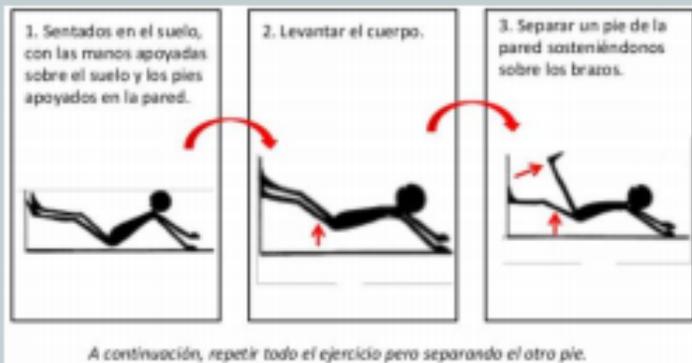
ETAPA 2: FASE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

EJERCICIO 1

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Para este ejercicio utilizaremos la pared.

Duración: 20 segundos 3 repeticiones.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PARTE 3: ELONGACIÓN-VUELTA A LA CALMA

Realizaremos los 6 ejercicios para volver a la Calma y relajar nuestros músculos y de esta manera evitar lesiones o dolores musculares.



11

CONCLUSIÓN

El trabajo del equilibrio en educación física resulta fundamental a lo largo de toda la vida, la niñez y adolescencia.

Todos estos, son momentos de desarrollo del mismo.

Fases sensibles que se deben aprovechar para que el alumno adquiera conocimientos y habilidad sobre el mismo, provocando a largo plazo una mejora del mismo que ayudará a prevenir problemas y lesiones sobre todo en la época adulta y en la vejez.

12

BIBLIOGRAFIA

Falcón, V. C., García y Fernández (2002): & Aprendizaje motor. Las habilidades motoras básicas: coordinación y equilibrio.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 8

LIDERAZGO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL GRADO 701



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
2021

AUTORA

2

ZAYIRA PAOLA BOHORQUEZ VELOZA
LIC. EDUCACIÓN FISICA



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RESUMEN

3

Esta cartilla hace énfasis en el desarrollo de las capacidades físicas y en el liderazgo, en el transcurso de las semanas de clases el objetivo fue impartir conocimiento y dar bases de conocimiento para que el alumnado pueda aplicarlo en su día a día y de esta manera formar personas integrales donde lo primordial es el cuidado del mismo y familiares .

LIDERAZGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GRADO 701



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
2021

INTRODUCCIÓN

4

El desarrollo de las capacidades físicas inicia desde edades tempranas se empieza todo el desarrollo motor, donde niños empiezan caminar y a explorar las demás habilidades y capacidades por ese motivo es esencial trabajar a diario y reforzarlas para tener una vida mas sana y en cuestión del deporte poder rendir y ser destacarse.



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	4
TABLA DE CONTENIDO.....	5
DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS.....	6
ETAPA 1- CALENTAMIENTO.....	8
ETAPA 2- PARTE CENTRAL DE LA	
ACTIVIDAD.....	9
ELONGACIÓN.....	12
CONCLUSIONES.....	13
BIBLIOGRAFIA.....	14

6



DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Comenzando por las capacidades físicas básicas, la mayoría de los autores afirman que las mismas constituyen los elementos que forman parte de la ejecución del movimiento y son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Por otro lado, respecto a las habilidades motrices Díaz Lucea (1999), diferencia entre "habilidad" y "destreza", definiendo el primer concepto como "el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objeto determinado". El mismo autor define "destreza" como "la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada". Igualmente, Sánchez Bañuelos (1992) divide las habilidades motrices básicas en desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recepciones. En este artículo veremos el trabajo de estas habilidades mediante juegos atléticos.

7

ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR, PARA INICIAR CON LA PARTE CENTRAL

8



Ejercicios:

Se realizarán durante 10 segundos cada ejercicio, se realiza tal cual como se observa en la imagen.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ETAPA 2: FASE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

9

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Puente de antebrazo(plancha).

TIEMPO: durante 25 segundos, series con descansos de 30 segundos por serie.

En la primera serie 25 segundos en la segundo 30 segundos y en la tercera 35 segundos.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Puente de antebrazo(plancha).
 Abdominales

TIEMPO: 15 repeticiones , 3 series, con descansos de 20 segundos entre serie.



ETAPA 2: FASE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

10

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Sentarse en una silla y pararse con ambos pies.

tiempo: 13 repeticiones, 3 series, 20 segundos de descanso entre serie.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Tríceps de banco

TIEMPO: 15 repeticiones , 3 series, con descansos de 20 segundos entre serie.



ETAPA 2: FASE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

11

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Acostados con pies apoyados y elevo cadera

Tiempo: 13 repeticiones, 3 series, 20 segundos de descanso entre serie.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Acostado elevo cadera con una pierna y luego con la otra.

TIEMPO: 15 repeticiones, 3 series, con descansos de 20 segundos entre serie.



ELONGACIÓN

12

Realizo el circuito de elongación durante 10 segundos cada ejercicio.





CONCLUSIÓN

13

Es importante trabajar en las clases de educación física las capacidades físicas ya que se refuerzan con cada ejercicio, de esta forma en el transcurso de la vida se verán beneficiados el personal estudiantil, esto aplica para todas las personal, el adulto mayor también puede ejercitarse pero con menos intensidad, para concluir, el beneficio que nos ofrece un cuerpo sano no tiene precio por eso es primordial enseñar a nuestros niños la importancia del deporte.

BIBLIOGRAFIA

14

- Díaz Lucea, J. (1999): "Las habilidades y destrezas motrices básicas". Inde. Barcelona.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992): "Didáctica de la Educación Física y el deporte: bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte". Gymnos. Madrid.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



EJECUCIÓN (METODOLOGÍA)

MOTODOLOGIA VIRTUL.

Las clases del INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO N° 2 SEDE CENTRAL LOS PATIOS- N/S fueron dirigidas por la modalidad virtual, se realizó una semana teórica donde se les explicaba la temática y se les dejaba su respectivo compromiso (tarea), y en la semana práctica se preparaba una sesión de ejercicios que fueran acorde a la clase teórica vista en la semana anterior.

EVALUACIÓN (CUALITATIVA)

Durante el transcurso de las clases pude observar que los alumnos se interesaron en el tema del liderazgo en la actividad física, dado que era algo nuevo para ellos, ya que tenían que involucrar a sus familiares, Ver como sus padres hacían parte del proceso fue satisfactorio ya que el trabajo realizado tubo un resultado positivo, Resalto el compromiso y la dedicación que tuvieron los alumnos frente a este nuevo reto, se cumplió con lo planteado en la propuesta pedagógica.



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO IV

ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

26 DE FEBRERO	IDENTIDAD REGION ANDINA - 11°
05 DE MARZO	ELECCION DE PERSONERO- COMITE DE DEMOCRACIA GRADOS 10°
7 DE MAYO DIA DEL IDIONA ESPAÑOL	GRADOS 9°

LAS IZADAS DE BANDERA SE DESARROLARÁN DE MANERA VIRTUAL CON EL RESPECTIVO GRUPO, ORIENTADAS Y ORGANIZADAS CON SU MAESTRA (O) TITULAR ...



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS SEMANA 1

	INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS GESTIÓN ACADÉMICA DANE 254874009568 NIT: 900027336_1 <small>Aprobado por Resolución No. 005209 del 21 de octubre de 2019 Expedida por Gobernación del Departamento de Norte de Santander</small>	
--	--	--

ÁREA: Educación Física	DOCENTE: Gloria Isabel Silva Vera	GRADO: 6°
TEMA: Actividad Práctica	Periodo: 1	GUÍA No 1

ACTIVIDAD FÍSICA

Nota: buscar un sitio adecuado, tener hidratación y buena actitud.

PARTE 1- CALENTAMIENTO

Contar hasta 10 lentamente, en esta posición.
Repetir el ejercicio tres veces.



PARTE 2- EJERCICIOS

2.1 FUERZA EN TREN INFERIOR:

- Sentadilla:
realizar 8 repeticiones con descanso de 15 segundos.
3 series.
- Sentadilla con salto:
Realizar 8 repeticiones con descanso de 15 segundos.
3 series.



2.2 RESISTENCIA

- Burpees:

Realizar 8 repeticiones con descanso de 20 segundos
3 serie



3 FLEXIBILIDAD: Realizar cada postura por 15 segundos, 2 series.



ESTIRAMIENTOS- Vuelta a la calma.



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 2

INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS GESTIÓN ACADÉMICA
 DANE 25487400568 NIT: 900027336_1
 Aprobado por Resolución No. 005209 del 21 de octubre de 2019 Expedida por la Gobernación del Departamento de Norte de Santander

ÁREA: Educación Física	DOCENTE: Zayira Paola Bohorquez Veloz	GRADO: 6°
TEMA: Actividad Practica	Periodo: 1	GUÍA No 3

ACTIVIDAD PRACTICA: HABILIDADES MOTRICES

ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR

EJERCICIO 1:

Cuello, movimientos suaves, adelante, atrás, derecha e izquierda.



EJERCICIO 2:

En el puesto en punta de pies, arriba y abajo.



EJERCICIO 3:

Círculos con la cadera: Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro. Basta con 30 segundos en cada dirección.



ETAPA 2: ACTIVIDAD CENTRAL – EQUILIBRIOS- SALTOS

EJERCICIO 1

Me arrodillo, mis manos van al suelo, el ejercicio consiste en elevar la pierna derecha y el brazo izquierdo, por 12 segundos- 3 series



EJERCICIO 2

De pie, elevo brazos y pierna derecha y luego izquierda por 12 segundos, 3 series.



EJERCICIO 3

De pie, elevo brazos por encima de la cabeza, juntando las manos, al mismo tiempo elevo rodilla derecha quedando ubicada a un lado de la pierna de apoyo, como se observa en la imagen. 12 seg. 3 series.



EJERCICIO 4

Saltar la cuerda por 12 segundos, saltos cortos, 3 series.



EJERCICIO 5

De pie, piernas abiertas a la anchura de los hombros, brazos flexionados, las piernas llegan a las manos, el salto es fuerte, 12 segundos 3 series.



SC-

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



EJERCICIO 5:
Elevación de brazos: se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro.



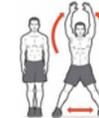
EJERCICIO 7:

Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta.



EJERCICIO 8:

Tijera: Saltar abriendo y cerrando piernas (laterales): de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz.



EJERCICIO 9

Balancéar brazos adelante atrás; este ejercicio es muy simple, pero efectivo. En el puesto moviendo adelante y atrás.



ETAPA 3: ELONGACIÓN





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 4


INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS GESTIÓN ACADÉMICA
 DANE 254874000568 NIT: 900027336_1
 Aprobado por Resolución No. 00520 del 21 de octubre de 2019 expedida por la Gobernación del Departamento de Norte de Santander

AREA: Educación Física	DOCENTE: Gloria Isabel Silva Vera	GRADO: 6°
TEMA: Actividad Practica	Periodo: 1	GUIA No 4

ACTIVIDAD PRACTICA: FLEXIBILIDAD

ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR

(Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

ETAPA 2: ACTIVIDAD CENTRAL – EQUILIBRIOS- SALTOS

9 /16 20 segundos cada pierna	10 /16 30 segundos	11 /16 3 veces 5 segundos cada una	12 /16 20 segundos cada pierna
13 /16 10 segundos cada pierna	14 /16 20 segundos cada pierna	15 /16 10 segundos cada pierna	16 /16 10 segundos cada pierna

ETAPA 3: ELONGACIÓN

<p>Ejercicio 1: <i>Descripción del ejercicio:</i> De pie, mi mano derecha la tengo estirada para que sostenga el codo de mi mano izquierda y mantenemos 10 segundos luego realizamos el cambio.</p> 	<p>Ejercicio 2: <i>Descripción del ejercicio:</i> Para realizar con esta ejercicio me ubico en el piso, apoyo a pie en el suelo como se ve en la imagen, estiramos glúteos y mantenemos por 20 segundos.</p> 
<p>EJERCICIO 3: <i>Descripción del ejercicio:</i> Nos acostamos en el suelo boca arriba, sosteniendo estirada la pierna derecha mientras que la pierna izquierda la apoyo a con las manos flexionadas, mantenemos por 15 segundos, y luego cambio.</p> 	<p>EJERCICIO 4: <i>Descripción del ejercicio:</i> De pie mi brazo izquierdo va a bajar a con las manos voy a bajar a los talones sin doblar los pies. Por 10 segundos.</p> 
<p>EJERCICIO 5: <i>Descripción del ejercicio:</i> Nos acostamos de pie. Mis manos van arriba sosteniendo estiradas - mi mano derecha como mi mano izquierda y la tengo el lado derecho sosteniendo un poco de presión, por 10 segundos mantenemos, luego cambio.</p> 	



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 5

**INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS
GESTIÓN ACADÉMICA**
DANE 254874000568 NIT: 900027336_1
Aprobado por Resolución No. 005209 del 21 de octubre de 2019 expedida por la Gobernación del Departamento de Norte de Santander

ÁREA: Educación Física	DOCENTE: Gloria Isabel Silva Vera	GRADO: 6°
TEMA: Actividad Práctica	Periodo: 1	GUÍA No 1

ETAPA 1 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, MOVILIDAD ARTICULAR, PARA INICIAR CON LA PARTE CENTRAL

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

- En el 1 se va a realizar trote en el puesto por 30 segundos.
- En el 2 se va a realizar moviendo del tronco a la derecha e izquierda
- En la 3 vamos a elevar brazos totalmente estirados arriba y abajo
- En la 4 vamos a realizar elevación del brazo derecho y pierna izquierda y al contrario 30 segundos.



ETAPA 2: FASE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

- Inicia con los dos pies en el cuadro de la mitad, se desplaza hacia la izquierda con el pie izquierdo y el derecho va elevado, vuelve al centro con los pies juntos, y por último va a la derecha apoyando pie derecho, y repite, 30 segundos, 3 series.



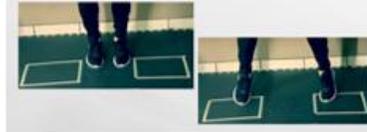
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

- Inicia con los pies juntos en la mitad de los cuadros, primer paso es abrir las piernas y colocarlas en los cuadros correspondientes a derecha e izquierda, segundo paso cierra arriba en el cuadro y vuelvo a centro y repito, como se observa en la imagen, 30 segundos, 3 series.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

- Inicia con los dos en el centro de los dos cuadros hay en esa posición va a realizar 3 saltos cortos y seguido abre a los lados, como se observa en la imagen y repite, 30 segundos, 3 series.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

- Inicia el ejercicio en la mitad de los cuadros, estando en esa posición realizo un skipping y piso dentro del cuadro derecho con el pie derecho y vuelvo al centro sigo realizando skipping y voy al cuadro de arriba y piso dentro de el con el mismo pie derecho y repito, como se observa en la imagen, 30 segundos, 3 series. Luego realizamos con el pie izquierdo la misma secuencia.



ETAPA 3: ELONGACIÓN

- Realizamos cada ejercicio, con una durabilidad de 15 segundos por cada uno.



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



SEMANA 6

	INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS GESTIÓN ACADÉMICA DANE 254874000568 NIT: 900027336_1 Aprobador Resolución No. 005209 del 23 de octubre de 2019 Expedida por la Gobernación del Departamento de Norte de Santander	
--	---	--

ÁREA: Educación Física	DOCENTE: Gloria Isabel Silva Vera	GRADO: 6º
TEMA: Actividad Práctica	Periodo: 1	GUÍA No 1

ETAPA 1: CALENTAMIENTO

Los estudiantes ejecutan una serie de ejercicios de movilidad articular al inicio de cada sesión. Pueden ser dirigidos por distintos compañeros. Se sugiere el orden que muestra la imagen, pero se puede cambiar e incorporar otros ejercicios. 18 segundos por cada ejercicio.

- Punta de pie talón.
- Rodillas circundación
- Cadera, movimiento circular.
- Flexión de cadera al lado derecho-izquierdo.



ETAPA 2: PARTE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
Correr adelante toca suelo se devuelve hacia atrás de espalda y toca suelo y si sucesivamente.
TIEMPO: durante 1 minuto, 3 series con descansos de 30 segundos por serie.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO
Se inicia con rodillas arriba, el movimiento es constante.
TIEMPO: durante 1 minuto en el puesto, 3 series, con descansos de 30 segundos por serie.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO
Se inicia con talones atrás, el movimiento es constante.
TIEMPO: durante 1 minuto en el puesto, 3 series, con descansos de 30 segundos por serie.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:
Iniciamos ubicando nuestras manos en el suelo, pies en el suelo, una vez allí iniciamos con nuestra pierna derecha llevando arriba al abdomen bajamos y luego pierna izquierda y así sucesivamente.
TIEMPO: 1 minuto, 3 serie con descansos de 35 segundos entre serie.



ETAPA 3: ELONGACIÓN

Movimientos Circulares de cuello

- Movimientos suaves, hacia un lado y el otro.
- **TIEMPO:** 15 segundos de duración.



Tobillos

- Movimientos circulares de tobillo hacia un lado y el otro.
- **TIEMPO:** 15 segundos de duración.



PATADA ASCENDENTE

- Movemos la pierna hacia atrás y hacia adelante, en forma suave y alternando con la otra pierna. Se pueden buscar variantes a medida que transcurren los minutos
- **TIEMPO:** No más de 30 segundos de duración.



ISQUIOTIBIALES Y GLUTEOS

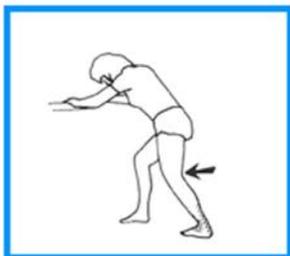
- Tomamos suavemente la rodilla y ejercemos presión llevandola hacia arriba. Intercambiamos en ambas piernas.
- **TIEMPO:** No más de 30 segundos de duración.



GEMELOS Y TENDÓN DE AQUILES

Nos apoyamos y pie delante y el otro detrás. Apoyando el talón trasero, flexionamos suavemente la rodilla.

TIEMPO: 15 segundos de duración.



ISQUIOTIBIALES Y GLUTEOS

Apoyamos las manos en el piso, con las piernas flexionadas, buscando de a poco estirar las mismas.

TIEMPO: 15 segundos de duración.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 7



INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS GESTIÓN ACADÉMICA
 DANE 254874000568 NIT: 900027336_1
 Aprobado por Resolución No. 005209 del 23 de octubre de 2018 Expedida por la Gobernación del Departamento de Norte de Santander



ÁREA: Educación Física	DOCENTE: Gloria Isabel Silva Vera	GRADO: 2º
TEMA: Actividad Práctica	Periodo: 2	GUÍA No: 3

ETAPA 1: CALENTAMIENTO

Consiste en realizar un movimiento de manera repetida en cada una de las articulaciones, esto se realiza con el objetivo de alcanzar una máxima amplitud en las siguientes repeticiones.

Como observamos en la imagen.

1. Rotación de hombro
2. Hombros arriba y abajo
3. Circunducción de hombros.
4. Circunducción de muñecas.
5. Circunducción de cadera.
6. Elevación de pierna.
7. Tiempo: 15 segundos por ejercicio.



ETAPA 2: PARTE CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

EJERCICIO 1

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: De pie se toma un objeto, puede ser un libro, botella de agua, se lo coloca en la cabeza a lo voz del profesor, el alumno va a llevar un pie hacia atrás y va a colocar las manos a los lados.

Duración: 20 segundos 3 repeticiones.



EJERCICIO 2

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Sentados en el suelo y apoyando las manos en el suelo por detrás de la espalda, levantar todo el cuerpo, manteniéndolo con los pies y las manos.

Duración: 20 segundos 3 repeticiones.



EJERCICIO 3

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Sentados en el suelo y apoyando las manos en el suelo por detrás de la espalda, levantar todo el cuerpo, manteniéndolo con los pies y las manos, seguido elevaremos una mano y mantendremos, luego se realiza el cambio de mano.

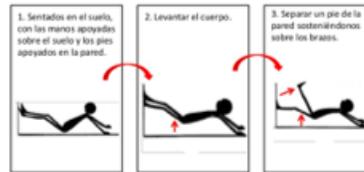
Duración: 20 segundos 3 repeticiones.



EJERCICIO 4

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Duración: 20 segundos 3 repeticiones.



A continuación, repite todo el ejercicio pero separando el otro pie.

ETAPA 3: ELONGACIÓN

Realizaremos los 6 ejercicios para volver a la Calma y relajar nuestros músculos y de esta manera evitar lesiones o dolores musculares.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 8

	INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS GESTIÓN ACADÉMICA DANE 254874000568 NIT: 900027336_1 <small>Aprobado por Resolución No. 008208 del 23 de octubre de 2019 expedida por la Gobernación del Departamento de Norte de Santander.</small>	
--	--	--

ÁREA: Educación Física	DOCENTE: Gloria Isabel Silva Vera	GRADO: 6º
TEMA: Actividad Práctica	Periodo: 1	GUÍA No 1

ETAPA 1: CALENTAMIENTO

Ejercicios:

Se realizarán durante 10 segundos cada ejercicio, se realiza tal cual como se observa en la imagen.



ETAPA 2:

FASE

CENTRAL DE LA ACTIVIDAD

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Puente de antebrazo(plancha).

TIEMPO: durante 25 segundos, series con descansos de 30 segundos por serie.

En la primera serie 25 segundos en el segundo 30 segundos y en la tercera 35 segundos.



tiempo: 13 repeticiones, 3 series, 20 segundos de descanso entre serie.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Acostado elevo cadera con una pierna y luego con la otra.

TIEMPO: 15 repeticiones, 3 series, con descansos de 20 segundos entre serie.



ETAPA 3: ELONGACIÓN

Realizo el circuito de elongación durante 10 segundos cada ejercicio.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Puente de antebrazo(plancha). Abdominales

TIEMPO: 13 repeticiones, 3 series, 20 segundos de descanso entre serie.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Sentarse en una silla y pararse con ambos pies.

tiempo: 13 repeticiones, 3 series, 20 segundos de descanso entre serie.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Tríceps de banco

TIEMPO: 15 repeticiones, 3 series, con descansos de 20 segundos entre serie.



CTIVIDAD

oyados y elevo cadera



SC-

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFIA

O.M.S. (1960). *Carta de Otawa*. Ottawa: Organización Mundial de la Salud.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Márquez, J. J., Ramón, G., & Márquez, J. (2012). El ejercicio en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2. *Revista Argentina de Endocrinología y Metabolismo*, 49(4), 203-212. http://www.raem.org.ar/numeros/2012-vol49/numero-04/203-212-endo4-6_arabia.pdf

Márquez, J., Ramón, G., & Márquez, J. (2013). Beneficios del ejercicio en la insuficiencia cardíaca. *Revista Chilena de Cardiología*, 32(1), 58-65. doi:10.4067/S0718-

Mursia.pdf-Actividad física, salud y calidad de vida

Weight, C. J., Sellon, J. L., Lessard-Anderson, C. R., Shanafelt, T. D., Olsen, K. D., y Laskowski, E. R. (2013). Physical activity, quality of life, and burnout among physician trainees: the effect of a team-based, incentivized exercise program. *Clinic Proceedings*. Elsevier, 88(12), 1435-1442).

Gambau, V. (2015). Las problemáticas actuales de la educación física y el deporte escolar en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 411, 53-69



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



González, P., Bousoño., Pedregal, J., y Bobes, J. (1993). Evaluación de calidad de vida.

Psiquiatría, 5 (6), 12-17 Sicilia, A., González, C., Orta, A., Casimiro, A., y Ferriz, R. (2014).

Motivos de los ciudadanos para realizar ejercicio físico: Un estudio desde la teoría de la determinación. Latinoamericana de psicología, 46 (2), 83-91

CAGIGAL José María: Deporte, pedagogía y humanismo, Comité Olímpico Español, Madrid, 1966.

Sánchez Acosta M.E. (2005) Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Editorial Deportes La Habana.

Diccionario de la Lengua Española (1986) Editorial Instituto cubano del libro. La Habana.

Diccionario Ciencias de la Conducta (1986) Editorial Océano. Madrid.

Chiavenato, I. (1994). Administración de Recursos Humanos. Editorial Mc Graw Hill, México.

HOGG, Michael y VAUGHAN, Graham. El liderazgo y toma de decisiones. Psicología Social. Editorial medica PANAMERICANA. 2010.

Bejarano. A 2017 ESPECIALIZACIÓN GERENCIA Y PROYECCIÓN SOCIAL DE LA EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

Acosta Ospina L.M, Deaza Muñoz L.S Maestría en Educación- Facultad de Educación - Universidad de La Sabana Chía.2019



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750